**Доклад «Релаксация – современный метод работы на уроках, как одна из форм здоровьесберегающих технологий».**

В течений всей жизни человек подвергается многочисленным стрессовым ситуациям, которые оказывают негативные последствия на нашу психику . Отрицательные эмоции вызывают сильное мышечное напряжение, поэтому каждому человеку необходимо научиться правильно расслабляться.

 Но мы знаем, что хорошо расслабляться умеют только  совсем маленькие дети и животные .А взрослые люди  к сожалению, в большинстве случаев, накапливают в себе напряжение. Я считаю, что умению расслабляться человек должен научиться с детства.  Сегодня мы с вами поговорим о релаксации и о методах, способствующих покою и снятию напряжения, чтобы впоследствии удачно применять технику расслабления/релаксации при работе с детьми, т к проблема здоровья детей относится к категории  одной из самых первостепенных задач.

Каждый из нас, учителей, вносит свою частичку в воспитание здоровой личности, стремящейся вести здоровый образ жизни. Целенаправленная систематическая работа позволяет добиваться хороших результатов в оздоровлении обучающихся. Мне сегодня хотелось бы поговорить на тему «Релаксация – современный метод работы на уроках, как одна из форм здоровье сберегающих технологий». Прежде всего, нельзя не учитывать  и физиологические и психологические особенности детей и предусматривать такие виды работы, которые снимали бы напряжение и усталость. Стремиться  к тому, чтобы урок проходил непринужденно, а тон учителя  был дружелюбным, создавалась бы приятная, располагающая к занятиям обстановка.

В каждый  урок желательно  включать  зарядки-релаксации . По времени это занимает  2-3 минуты. Конечно, существуют и более серьезные циклы упражнений по релаксации, но они должны проводиться прошедшим обучение специалистом – как правило, врачом или психологом. Описанные в моём выступлении техники, несмотря на их простоту, тоже могут принести пользу и взрослым, и детям.

Что же такое релаксация ? Толковый словарь дает следующее объяснени : релаксация – это сильное расслабление мышц организма, сопровождающееся удалением нервного напряжения. Релаксация заключалась в полном расслаблении на 1-3 минуты (делать это можно сидя в удобной позе за столом, либо наклониться на парту), в этот момент предлагалось остановить все мысли, просто наблюдать за тишиной вокруг и внутри себя. Цель релаксации — снять умственное напряжение, дать детям небольшой отдых, вызвать положительные эмоции, хорошее настроение, что ведет к улучшению усвоения материала. Видами релаксации могут быть различного рода движения, игры, пение, танцы, заинтересованность чем- либо необычным, новым.

Если вы чувствуете, что обучающиеся устали, а впереди еще много работы или сложная задача, сделайте паузу, вспомните о восстанавливающей силе релаксации! Иногда достаточно 2-3 минут веселой и активной игры для того, чтобы встряхнуться, весело и активно расслабиться, восстановить энергию, не выходя из класса. Сейчас я приведу примеры активных методов релаксации

1.

Мы присядем десять раз. Мышцы не болят у нас. (Приседания.)

Десять раз подпрыгнуть нужно, скачем выше, скачем дружно! (Прыжки на месте.)

2.

Мы колени поднимаем —

Шаг на месте выполняем. (Ходьба на месте.)

3.

Чтоб коленки не скрипели, чтобы ножки не болели,

Приседаем глубоко, поднимаемся легко. (Приседания.)

Раз, два, три! Чеканим шаг. (Ходьба на месте.)

Подаёт учитель знак. Это значит, что пора

Нам за парты сесть. Ура! (Дети садятся за парты.)

4.

Руки в стороны и вверх. Повторяем дружно!

Засиделся ученик —

Разминаться нужно!

(Руки к плечам, потом вверх; потом снова к плечам, потом в стороны и т.д.)

5.

Мы сначала всем в ответ

Головой покрутим: нет! (Вращение головой.)

Энергично, как всегда, головой покажем: да! (Подбородок прижимать к груди, затем запрокидывать голову назад.)

Раз, два, три — вперёд наклон,

Раз, два, три — теперь назад! (Наклоны вперёд, назад.)

Головой качает слон —

Он зарядку делать рад! (Подбородок к груди, затем голову запрокинуть назад.)

Необходимо также включать гимнастику для глаз. Иногда можно  поставить  музыку, для выполнения  детьми произвольных  движений под музыку.

 Оздоровительные моменты на уроке:

-физкультминутки, динамические паузы

-минутки релаксации

-дыхательная гимнастика

-гимнастика для глаз

-массаж активных точек

-речевая гимнастика

Конечно  же, говоря о методах расслабления, нельзя не упомянуть и о положительных эмоциях, тк

создание у детей положительной эмоциональной настроенности является обязательным условием правильно организованного учебного процесса.

 Положительные эмоции способны полностью снимать последствия отрицательных.

Работа по здоровьесбережению продолжается  и после уроков во время внеурочной деятельности.

Спасибо за внимание!