

Простые упражнения для снятия напряжения в классе



Зачем снимать напряжение в классе?

- Эмоциональное напряжение и усталость накапливаются у детей в течение учебного дня.
- Стресс, тревожность и перевозбуждение мешают концентрации, усвоению информации и взаимопониманию.
- Простые телесные упражнения помогают быстро восстановить работоспособность и улучшить атмосферу в классе.

Когда применять упражнения?

- После сложного урока
- Во время переходов между активностями
- В момент повышенной суеты или усталости
- При признаках тревожности или напряжённости



Правила проведения упражнений

- Дети должны знать, что это безопасно и можно участвовать по желанию.
- Важно объяснить, что «мы помогаем себе стать спокойнее, а не просто балуемся».
- Упражнения не должны вызывать у детей чувства неловкости.
- Лучше выполнять вместе с детьми, показывая пример.



Дыхательные упражнения

- «Дышим, как ежик»: глубокий вдох на 3 счёта, выдох «фуууу», как будто дуешь на свечу.
- «Квадратное дыхание»: вдох – 4 счёта, задержка дыхания – 4, выдох – 4, задержка дыхания – 4.
- «Цветок и свеча»: нюхаем цветок (вдох), задуваем свечу (выдох).

Двигательные упражнения без подъема



Выполняются сидя за партой.

- «Кошка-ёжик»: округляем спину, как кошка, потом сжимаемся в клубок, как ёж.
- «Молчащая встряска»: трясем кистями, стопами, плечами без звуков.
- «Плечики вверх – вниз»: на вдохе – подняли, на выдохе – опустили и расслабили.

Игровые упражнения на внимание и тело

- «Поймай тишину»: дети закрывают глаза и стараются «поймать», когда становится совсем тихо.
- «Ладони на стол»: быстро класть ладони по сигналу «бум» или «стоп».
- «Зеркало»: один ученик – ведущий, остальные повторяют движения.

Короткие упражнения на 1–2 минуты, без смеха или напряжения.

Упражнения на растяжку и расслабление

- «Потягушки вверх»: медленно тянемся вверх, руки как макароны – мягкие.
- «Журавль»: медленно поднимаем одну ногу, балансируем, махаем руками.
- «Волна рук»: поднимаем и опускаем руки, как волна, на вдохе и выдохе.
Фото: дети выполняют растяжку или мягкие движения

Заключение

- Простые упражнения помогают детям восстановить внимание, снять телесное напряжение и уменьшить тревожность.
- Это вклад в эмоциональное здоровье и благоприятную атмосферу в классе.
- Всего 2–3 минуты в день могут изменить поведение и самочувствие ребёнка.