**Использование релаксационных упражнений педагогом-психологом с подростками с ОВЗ**

***Штоколова Н.И., педагог-психолог***

*ГОБОУ Мурманская коррекционная школа № 1*

Подростки с ОВЗ в школе часто находятся в состоянии высокого психоэмоционального возбуждения и мышечного напряжения.

Именно релаксационные упражнения особенно эффективны для подростков с повышенным мышечным тонусом.

4 эффективных упражнения для снятия напряжения:

*1.Упражнения для расслабления рук и плечевого пояса*

 Сжать руки в кулаки. Почувствовать, как напрягаются пальцы и предплечья. Зафиксировать положение на несколько секунд, потом медленно расслабить кисти. До предела согнуть руки в локтях. Ощутить напряжение бицепса. Зафиксировать положение, а затем медленно разогнуть руки, расслабляя их. Поднять плечи вверх. Постараться достичь максимального подъема. В наивысшей точке зафиксировать положение, ощутить растяжку сухожилий и напряжение мышц плечевого пояса и шеи. Затем медленно опустить плечи и расслабиться.

*2.Упражнения для шеи, зоны затылка и лицевых мышц*

Наклонить голову вниз. Постараться максимально подтянуть подбородок к груди, почувствовать, как напрягаются мышцы шеи. Зафиксировать положение, затем медленно поднять голову. Поднять вверх брови, максимально напрягая при этом мышцы лба. Ощутить напряжение. Зафиксировать положение, затем расслабиться. Сильно наморщить нос. Почувствовать, как напрягаются мышцы вредней части лица. Зафиксировать положение, затем медленно расслабиться. Плотно сжать зубы. Уголки губ растянуть в улыбке. Эта гримаса вызовет напряжение щек, подбородка и скул. Зафиксировать положение, затем медленно расслабиться.

*3.Упражнения для спины и живота*

 Свести лопатки так сильно, насколько это возможно. Зафиксироваться в точке максимального напряжения, затем медленно расслабиться. Далее нужно напрячь живот. Почувствовать, как от напряжения уплотняются мышцы брюшного пресса. Подождать несколько секунд, затем расслабиться.

*4.Упражнения для ног*

 Упереть пятки в пол и напрячь мышцы бедер. Почувствовать, как мышцы приходят в тонус. Зафиксировать положение, затем медленно расслабить ноги. Потянуть носки на себя. Почувствовать, как растягиваются пяточные сухожилия и напрягаются икроножные мышцы. Зафиксировать положение, затем медленно расслабить ноги. Поджать пальцы ног, почувствовать напряжение в подошвенных мышцах и сухожилиях ступни. Зафиксировать положение, затем медленно разжать пальцы, расслабив стопу.

После завершения комплекса упражнений необходимо предложить подросткам закрыть глаза и сделать 2-3 глубоких вдоха. Прислушаться к своим ощущениям, почувствовать, как волна расслабленности медленно движется по телу от кистей рук к плечам и голове. Затем от спины к животу и ногам.

Перед тем, как открыть глаза, рекомендуется медленно сосчитать в обратном порядке от 10 до 1.

Регулярная практика релаксации подростков будет способствовать снижению эмоциональной возбудимости и мышечного напряжения.