

**Муниципальное бюджетное дошкольное
учреждение «Детский сад № 11»**

**«Организация и методика
проведения релаксации для
среднего возраста»**

Подготовила: воспитатель Фигурова К.В.

Релаксация – это глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения.



Цель: Сохранение физического и психологического здоровья дошкольников.

Задачи:

- Тренировка умения регулировать свои поведенческие реакции.
- Развитие воображения, образного мышления.
- Снятие психоэмоционального напряжения.
- Успокоение и организация возбужденных детей
- Создание позитивного фона настроения.

Методы релаксации



Связанные с телом



Связанные с дыханием



Связанные с искусством



Рекомендуется

1-е – мышечное расслабление по контрасту с напряжением.

2-е - релаксация по представлению (релаксационная пауза)

релаксационные паузы :

могут проводиться 1 раз в день после дневной прогулки. Они в свою очередь помогут успокоению детей, способствуют снятию мышечного напряжения и эмоционального возбуждения.

Релаксационная пауза состоит из 2 частей:

- **вводная**- перед релаксационным настроем: дети ложатся на ковер , руки вытягивают вдоль туловища, расслаблены, ноги прямые не скрещены, играет тихая спокойная музыка.
- **релаксационный настрой** – это непосредственно сама релаксация, это то , что рассказывает детям педагог во время их расслабления (разные истории)

«Музыкотерапия»

Все игры на снятие напряжения и расслабление необходимо проводить под спокойную музыку.



Такая системная работа
позволяет детскому организму
сбрасывать излишки
напряжения и восстанавливать
равновесие, тем самым,
сохраняя здоровье.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!