

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ –
ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА №7 «ВИШЕНКА»

ВЫСТУПЛЕНИЕ НА РАЙОННОМ СЕМИНАРЕ-ПРАКТИКУМЕ
ДЛЯ ВОСПИТАТЕЛЕЙ ДОО

?»



«РЕЛАКСАЦИЯ. КАК НАУЧИТЬ РЕБЁНКА РАССЛАБЛЯТЬСЯ?»

Подготовила и провела:

воспитатель МДОУ №7 «ВИШЕНКА», 1 отделение

Боровкова Юлия Анатольевна

23 марта 2017 год

г. Клин, Московская область



Что такое релаксация?

- Один из путей внутреннего напряжения, основанного на более или менее сознательном расслаблении мышц



Зачем детям нужна релаксация?



Для формирования эмоциональной стабильности ребенка важно научить его управлять своим телом.



С этой целью в своей работе следует использовать специально подобранные

релаксационные
упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма.

Правила релаксацији



Методы релаксации



Упражнения на расслабление мышц лица:



"Озорные щечки»



"Рот на замочке»

"Злюка успокоилась"

Упражнения на расслабление мышц ног:



- Упражнение «Муравей»



Упражнения на расслабление всего организма:



«Снежная Баба»

Дети представляют, что каждый из них снежная баба.

Огромная, красивая, которую вылепили из снега. Далее дети изображают, как тает снежная баба.

Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекшуюся по земле.



Минутки шалости



МИНУТКИ ТИШИНЫ



В процессе расслабления организм наилучшим образом перераспределяет энергию и пытается привести тело к равновесию

Если релаксационные упражнения проводить систематически то это позволит детскому организму сбрасывая излишнее напряжение и восстанавливая ресурсные возможности организма сохранять психическое здоровье.



Желаю удачи!!!



**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!**



Используемые ресурсы:

<http://s018.radikal.ru/i519/1304/3e/4bb97ff07cca.png>

<http://i022.radikal.ru/1304/0b/005110753ae9.png>

http://img-fotki.yandex.ru/get/4126/981986.29/0_833e9_d1cacb4b_orig