

МБДОУ д/с № 18

«Аленка»

г. Сафоново

**Использование
упражнений на
релаксацию в работе
с детьми
дошкольного
возраста**

Воспитатель Щокало

С. В.

Современные дошкольники порой загружены не меньше взрослых. Посещая детский сад, они получают большое количество информации, много двигаются, находятся в ситуациях постоянного общения, поэтому устают физически и эмоционально. Такие нагрузки отрицательно сказываются на психическом здоровье детей. Детям сложно контролировать процессы возбуждения и торможения нервной системы. А что делать, если совсем маленький ребенок перенапряжен, перевозбужден и сложно успокаивается после активных игр и общения? Как победить детскую гиперактивность?



Чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать свое тело, во второй младшей группе в воспитательно-образовательной деятельности используется такой элемент технологии сохранения и стимулирования здоровья, как релаксация.

Релаксация (от лат. relaxation - ослабление, расслабление) - глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения.

Релаксация включает в себя следующие компоненты:

- Осознание телесных ощущений, связанных с напряжением и расслаблением;
- Снятие напряжения и вхождение в состояние расслабленности с помощью релаксационных упражнений;
- Погружение в чувство спокойствия в игровых ситуациях.

Такая здоровьесберегающая технология предполагает использование релаксационной музыки, записей звуков природы - пение птиц, шум моря, водопада и т. д. Формулы внушения чувства покоя, безопасности, расслабления подаются в стихотворной форме.



Упражнения на релаксацию, применяемые в работе с детьми второй младшей группы:

Упражнения на релаксацию с сосредоточением на дыхании.

Например, «Сдуй пушинку»



Упражнения на расслабление мышц лица

Например, «Озорные щечки»



Упражнения на расслабление мышц рук

Например, «Хоровод»



Упражнение на расслабление мышц ног

Например, «Ножки устали...»



Упражнения на расслабление всего организма

Например, «Снежная баба»



«Черепашка»



Для таких ежедневных релаксационных пауз дети укладываются на ковер, закрывают глаза, воспитатель негромким спокойным голосом читает текст-картину, которую ребенок должен себе представить и почувствовать. Все это выполняется под тихую медленную музыку. Выведение из состояния релаксации должно произноситься более громко, бодрее и быстрее.



Выполнение таких упражнений очень нравится детям, так как в них есть элемент игры. Они быстро обучаются этому непростому умению расслабляться. В процессе расслабления организм наилучшим образом перераспределяет энергию и пытается привести тело к равновесию и гармонии.

Расслабляясь, возбужденные дети постепенно становятся более уравновешанными, внимательными и терпеливыми. Дети заторможенные, скованные, робкие приобретают уверенность, бодрость, свободу в выражении своих чувств и мыслей.

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