

*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.