



Тема:
«Релаксация».

Воспитатель: Красько Е.И.

Ермакова Е.А

МБДОУ «Детский сад №4»

Актуальность

Современные дошкольники порой загружены не меньше взрослых. Посещая детский сад, различные кружки, они получают большое количество информации, устают физически и эмоционально. Ведь всюду нужно успеть!

Такие нагрузки отрицательно сказываются на здоровье детей.

Поэтому так важно в работе с дошкольниками использовать упражнения на релаксацию

Релаксация.

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

Главная цель релаксации – научиться расслаблять мышцы.

Задачи

- *Учит детей расслабляться*
- *Способствует концентрации внимания*
- *Помогает снять напряжение*
- *Снимает возбуждение*





Виды релаксации:

Долговременная — сон, гипноз, фармакологическое воздействие; **кратковременная** — сменяется напряжением.

Ментальная (образная) и мышечная.

Непроизвольная (возникает в результате физической нагрузки, перед и во время сна) и **произвольная**, вызванная искусственно с помощью определенных условий.

Поверхностная (короткий отдых) и **глубокая** (длится 20 минут и больше, вызывается специальными приемами). Глубокая релаксация обладает наиболее сильным целительным воздействием.

Тотальная (общая) и **локальная** (дифференцированная).

Экстренная (в случаях возникновения необходимости мгновенного расслабления) и **пролонгированная** (предполагает систематическое применение и длительную тренировку).

**1. упражнения
на
расслабление
мышц рук**

-«Пара»

-«Лимон»

**2. упражнения
на
расслабления
мышц лица**

**-«Злюка
успокоилась»**

**-«Озорные
щечки»**



3. упражнения на расслабление мышц шеи

**-«Любопытная
Варвара»**

4. упражнения на расслабление мышц ног

-«Палуба»

-«Слон»







**Упражнения на
релаксацию:**

**упражнения с
сосредоточением
на дыхание**

**-« Ленивая
кошечка»**

**-« Задуй
свечу»**





**Упражнение
на
расслабление
всего
организма
- «Птички»
- «Бубенчик»**





*Спасибо за
внимание !*

