

Релаксация для ДОШКОЛЬНИКОВ.



- **Что такое релаксация?**
- **Релаксация** – от латинского *relaxatio* (расслабление) – снижение тонуса скелетной мускулатуры.
- **Цель проведения релаксации** – снятие у детей внутреннего мышечного напряжения, приведение нервной системы и психики дошкольников в нормальное состояние.

Принципы оздоровительной техники

- 1. **Сознательности** – нацеливает на формирование у дошкольника понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения.
- 2. **Активности** – предполагает высокую степень инициативы и творчества.
- 3. **Систематичности и последовательности** – предполагает непрерывность процесса.
- 4. **«Не навреди!»**
- 5. **Постепенности.**
- 6. **Доступности и индивидуализации** – учитывает индивидуальные особенности детей.
- 7. **Цикличности** – предполагает повторяющуюся последовательность.
- 8. **Оздоровительной направленности**- нацелен на укрепление здоровья в процессе воспитания и обучения.



Рекомендации по применению техники релаксации.

- 1. Упражнения выполняются в тихой, спокойной обстановке.
- 2. Расслабляться лучше с закрытыми глазами.
- 3. В зависимости от условий применения упражнений используются различные позы.
- 4. Во время выполнения упражнений учить детей распознавать ощущение напряжённости и расслабленности.
- 5. Не спешить заканчивать упражнения, дать детям полежать спокойно, если им хочется.
- 6. Выходить из состояния релаксации медленно, спокойно,
- 7. При использовании упражнений на расслабление отдельных частей тела учитывать предыдущий вид деятельности детей (если было рисование или аппликация, то целесообразно выполнить упражнение на расслабление мышц рук, шеи, спины).



Упражнения релаксации.

“Снежная баба”.

Дети представляют, что каждый из них снежная баба. Огромная, красивая, которую вылепили из снега. У нее есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и она стоит на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снежная баба начинает таять. Далее дети изображают, как тает снежная баба. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекшуюся по земле.





Слепили снежную бабу. Начала таять шея. Упала голова.



Упражнение «Снежная баба» - расслабление мышц шеи плечевого пояса. Снежная баба продолжает таять.



Расслабление мышц плечевого пояса, шеи, рук, ножных мышц. Растаяли ножки снежной бабы.



Снежная баба «растаяла».