

**Презентация на тему:**  
**«Снятие**  
**психоэмоционального**  
**напряжения у**  
**дошкольников»**

Подготовила воспитатель 1  
категории  
Ваккер О.В.

**ФГОС ДО в числе важных задач выделяет охрану и укрепление физического и психического здоровья детей (в том числе их эмоционального благополучия).**



Для этого необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, в результате чего поддерживается душевное равновесие. Современные дошкольники порой загружены не меньше взрослых. Нагрузки отрицательно сказываются на психическом здоровье детей. Активная умственная деятельность и сопутствующие ей эмоциональные переживания создают излишнее возбуждение в нервной системе, которое, накапливаясь, ведет к напряжению мышц тела.



Негативные эмоции и чувства: страх, тревога, беспокойство, обида, раздражение, паника, агрессия – всегда вызывает мышечное напряжение. Вспомните, как у вас сжимаются кулаки, хмурятся брови, напрягается воротниковая зона и плечи, когда вы оказываетесь в негативной, стрессовой ситуации.

Поэтому так важно в работе с дошкольниками использовать упражнения на расслабление организма. Для формирования эмоциональной стабильности ребенка важно научить его управлять своим телом. Упражнения по релаксации помогут создавать у детей спокойное настроение и расслабленное состояние мускулатуры. Сначала вызывается расслабление рук, так как дети хорошо чувствуют их мышцы и им легче ощущать это расслабление. Еще больше поможет сопоставление напряженности мышц рук с их расслаблением. На этом контрасте построено обучение расслаблению мышц рук, ног, затем туловища, шеи, мышц живота и речевого аппарата.

Многие дети легко возбудимы, двигательно беспокойны. Чтобы учиться расслаблению, они должны уметь сосредотачивать внимание на предлагаемых упражнениях. Поэтому занятия по релаксации всегда начинаются с формулы общего покоя, которая будет одинаковой для снятия напряжения разных частей тела. На занятиях вместе с детьми расслабляются и взрослые, чтобы, вызывая у себя соответствующие ощущения, помочь детям лучше осознать и почувствовать состояние релаксации.

## 1. Расслабление мышц рук.

*Формула общего покоя.*

Воспитатель:

Ребята, сядем ближе к краю стула, обопремся о спинку. Руки свободно положим на колени, ноги слегка расставим.

Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать.

Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая – очень лёгкая, простая:

Замедляется движение, исчезает напряжение...

И становится понятно: расслабление приятно!



## «Кулачки»

(сидя, руки лежат на коленях)

В.:Сожмите пальцы в кулачок покрепче. Чтобы косточки побелели. Сильное напряжение. Нам неприятно так сидеть! Руки устали. Перестаньте сжимать пальцы, распрямите их. А теперь слушайте и делайте, как я. Спокойный вдох-выдох, еще раз: вдох-выдох...

Руки на коленях,  
Кулачки зажаты.  
Крепко, с напряженьем  
Пальчики прижаты.  
Пальчики сильнее сжимаем,  
Отпускаем, разжимаем.  
Знайте, девочки и мальчики:  
Отдыхают наши пальчики.  
Упражнение выполняется 3 раза.



## «Олени»

В.:Представим себе ,что мы олени!Вот такие рога у оленя! Напрягите руки!Они стали твердыми,как рога у оленя!Нам трудно так держать руки,напряжение неприятно. Быстро опустите руки.Уроните на колени.

*Посмотрите, мы – олени,  
Рвётся ветер нам навстречу.  
Ветер стих, расправим плечи,  
Руки снова на колени,  
А теперь немного лени...*

*Руки не напряжены и расслаблены.  
Воспитатель легким движением пальцев  
проводит по руке каждого ребенка от  
плеча до кончиков пальцев.*

*Знайте, девочки и мальчики:  
Отдыхают наши пальчики.*

*Дышится ровно...легко...глубоко...*

-Вот и закончилась наша игра. Вы немного отдохнули, успокоились,научились внимательно слушать, и ,главное , вы почувствовали , как приятно ,когда руки не напряженные.





## 2. **Расслабление мышц ног.**

«Пружинки» (пятки прижаты к полу – носки прижимаются к полу с усилием)  
В.: Руки не напряжены и расслаблены. Наши руки так стараются, Пусть и ноги расслабляются...  
Крепко прижимаем стопы к полу! Сильнее! Перестали нажимать на пружинки, ноги расслабились. Вдох-выдох! 2р.



*Что за странные пружинки упираются в ботинки?*

*Ты носочки опускай, на пружинки нажимай.*

*Крепче, крепче нажимай. Нет пружинок – отдыхай!*

*Руки не напряжены,*

*Ноги не напряжены и расслаблены.*

*Знайте, девочки и мальчики:*

*Отдыхают наши пальчики.*

*Дышится ровно...легко...глубоко...*



## «Загораем»

(сидя на стуле, ноги вытянуты вперёд)

В.: Представьте теперь, что ваши ноги загорают! Ноги поднимаем, держим... Ноги напряглись! А потом ноги устали и отдыхают, расслабились!

*Мы прекрасно загораем! Выше ноги поднимаем!*

*Держим, держим, напрягаем!*

*Загорели! Опускаем!*

*Ноги не напряжены и расслаблены.*

*Снова руки на колени, а теперь немного лени...*

*Напряженье улетело и расслаблено всё тело...*

*Наши мышцы не устали  
И ещё послушней стали.*

*Дышится ровно...легко...глубоко...*



### 3. Расслабление туловища

#### «Штанга»

В.: Будем заниматься спортом!  
Встаньте! Представьте, что мы  
поднимаем тяжелую штангу.

Наклонитесь, возьмите её.

Сожмите в кулаки. Медленно  
поднимите руки. Они  
напряжены. Тяжело! Устали и  
бросили штангу.

*Мы готовимся к рекорду,  
Будем заниматься спортом!  
Штангу с пола поднимаем...  
Крепко держим... И бросаем!  
Наши мышцы не устали  
И ещё послушней стали!  
Нам становится понятно:  
Расслабление приятно!*



## «Кораблик»

В.: Представьте себе, что мы на кораблике. Качает. Чтобы не упасть, расставьте ноги пошире и прижмите их к полу. Руки сцепите за спиной. Качнуло палубу-прижмем к полу правую ногу. Выпрямились! Расслабились! Качнуло в другую сторону-прижимаем левую ногу. Выпрямились. Слушайте и делайте, как я. Вдох-выдох!

(покачиваться из стороны в сторону, напрягая и расслабляя ноги)

*Стало палубу качать,  
Ногу к палубе прижать.  
Крепче ногу прижимаем,  
А другую – расслабляем!*

*Снова руки на колени,  
А теперь немного лени...*

*Напряженье улетело –  
И расслаблено всё тело...*

*Наши мышцы не устали  
И ещё послушней стали.*

*Дышится*

*ровно...легко...глубоко...*

*Наша игра закончилась. Вы  
немного отдохнули,  
успокоились. Поняли, как можно  
расслабить руки, ноги и всё  
тело.*



## 4. Расслабление мышц живота.

В.:Начинаем игру. Руки положите на колени,успокойтесь.

Напряженье улетело

И расслаблено всё тело.

«Шарик»

Представим, что мы надуваем воздушный шар. Положите руку на живот.Надуваем живот так,будто это большой воздушный шар. Тогда мышцы живота напрягаются. Не станем надувать большой шар. Надуем живот спокойно,будто у нас маленький шарик.Вдохнуть!Выдохнуть! Мышцы живота расслабились. Стали мягкими.

*Вот как шарик надуваем, (вдох)*

*А рукою проверяем.*

*Шарик лопнул – выдыхаем,*

*Наши мышцы расслабляем!*

*Дышится ровно...легко...глубоко...*



## 5. Расслабление мышц шеи.

В.Начинаем игру! Принять позу покоя. Слушайте и делайте ,как я.Поверните голову влево,постарайтесь повернуть ее так ,чтобы увидеть как можно дальше. Сейчас мышцы шеи напряжены. Потрогайте шею справа,ощутите напряженность мышц. Возвращаемся в исходное положение.



Любопытная  
Варвара

Смотрит влево...

Смотри вправо...

А потом опять вперёд

–

Тут немного  
отдохнёт.

Шея не напряжена и  
расслаблена...

А Варвара смотрит вверх,  
Выше всех и дальше всех,  
Возвращается обратно –  
Расслабление приятно!  
Шея не напряжена и расслаблена...  
А теперь посмотрит вниз –  
Мышцы шеи напряглись.  
Возвращается обратно –  
Расслабление приятно!  
Шея не напряжена и расслаблена



Расслабились наши руки,ноги,шея. Руки  
и ноги стали послушными. Вам легко и  
приятно дышится.



*Научившись расслаблению, каждый ребенок получает то, в чем ранее испытывал недостаток. Это в равной степени касается любых психических процессов: познавательных, эмоциональных или волевых. В процессе расслабления организм наилучшим образом перераспределяет энергию и пытается привести тело к равновесию и гармонии.*

*Расслабляясь, возбужденные, беспокойные дети постепенно становятся более уравновешенными, внимательными и терпеливыми. Дети заторможенные, скованные, вялые и 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 психическое здоровье.*

*Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Они быстро обучаются этому непростому умению расслабляться.*

## Список используемой литературы:

1. И.Г.Выгодская, Е.Л.пеллингер, Л.П.Успенская «Устранение заикания у дошкольников в игровых ситуациях»
2. Н.Л. Кряжева «Мир детских эмоций», с.94-106
3. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe>