

**МБДОУ №67**

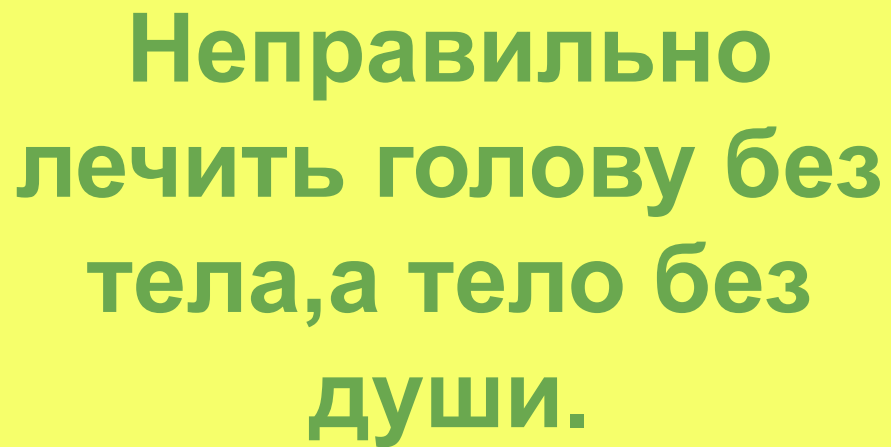
# **Релаксация как система расслабляющих упражнений**

**Выполнила: воспитатель  
Бойко Екатерина Викторовна  
г.Владивосток**

Современные дошкольники часто загружены не меньше взрослых. Посещая детский сад, кружки - дети получают огромный поток информации, устают морально и физически.



Любые, даже незначительные стрессовые ситуации перегружают их слабую нервную систему. Такие нагрузки отрицательно сказываются на здоровье детей. Поэтому для формирования эмоциональной стабильности детей нужно дать почувствовать, что мышечное напряжение по их воле может смениться приятным расслаблением и спокойствием.

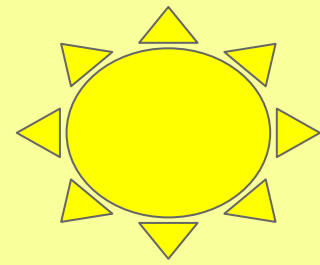


**Неправильно  
лечить голову без  
тела, а тело без  
души.**

**Сократ**

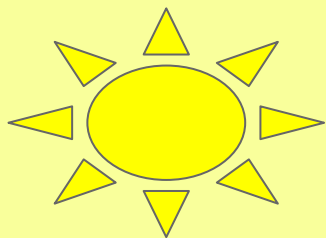


# Релаксация



Прежде всего это, расслабление, то есть процесс, обратный нахождению в состоянии стресса. Глубокое мышечное расслабление сопровождается снятием психического напряжения.





# Что даёт релаксация

**Релаксация позволяет:**

- устранить беспокойство, возбуждение, скованность
- восстанавливать силы
- сконцентрировать внимание
- увеличить запас энергии





# Условия проведения релаксации

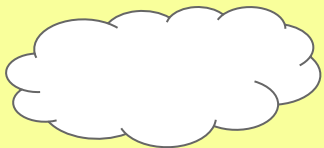


- проводиться в любом подходящем помещении
- в зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии.
- проводиться во всех возрастных группах
- выбор времени проведения зависит от состояния детей, возможно проведение перед сном
- релаксировать лучше с закрытыми глазами
- лучше использовать позу лежа или позу отдыха
- выход из состояния релаксации должен быть постепенным

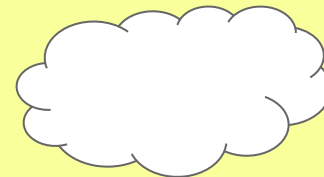
# Цель релаксационных упражнений

- **Научиться произвольно расслаблять мышцы.** Дети могут лучше почувствовать расслабление указанных мышц, если сначала дать ощутить, некоторое напряжение этих же мышц. Затем следует продемонстрировать, как неприятно состояние напряженности, и, наоборот, подчеркнуть, как непринужденно мы себя чувствуем, когда наши мышцы не напряжены, расслаблены.





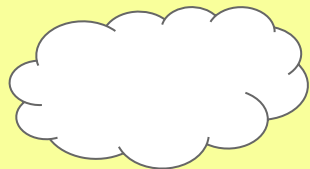
- **Знакомиться с состоянием “эмоциональный покой”.** Установлено, что эмоциональное возбуждение ослабевает, если мышцы в достаточной степени расслаблены. Также снижается уровень бодрствования головного мозга и человек становится наиболее внушаемым. Только когда дети научатся свободно расслаблять мышцы, можно перейти к целенаправленному внушению. Важно знать, что **метод релаксации, по заключению специалистов, является физиологически безопасным, и не дает негативных последствий.**

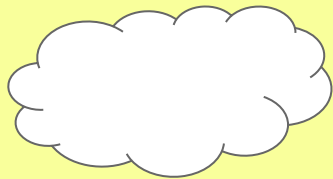






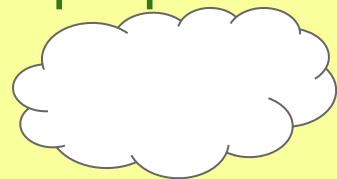
- **Учиться снимать эмоциональное напряжение после стрессовых ситуаций.** В момент внушения дети находятся в состоянии расслабленности, их глаза закрыты; происходит определенное отключение от окружающего мира. Это значительно усиливает воздействие слова на психику ребенка. ***Цель*** такого внушения - ***помочь детям снять эмоциональное напряжение, обрести спокойствие, уравновешенность, уверенность в себе, а также закрепить в их сознании необходимость пользоваться мышечной релаксацией после каких либо стрессов.***





## Методы релаксации

- Связанная с телом( мышечная )-упражнения на расслабление мышц лица,рук,ног,тела.Сон.
- Дыхательная( обучение техникам дыхания)
- Связанная с искусством-звуковая,арт-терапия, ароматерапия и т.д.)- прослушивание специально подобранной музыки,просмотр картин,фотографий природных ландшафтов,рисование.





# Методические указания

Процесс обучения релаксации условно делиться на 3 этапа:

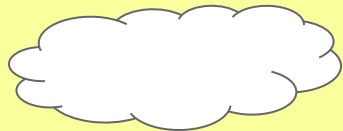
- 1-й этап - мышечная релаксация по контрасту с напряжением
- 2-й этап - мышечная релаксация по представлению; внушение покоя и расслабленности
- 3-й этап - внушение мышечной и эмоциональной формул правильной речи






1. Воспитатель объясняет детям, что такое поза покоя, описывает действия. Текст рифмовок (если они есть) ребята не повторяют вслух. Медленный темп речи воспитателя должны способствовать появлению приятных ощущений от расслабленности мышц, создавать представление об отдыхе, спокойствии.

Предполагается что в конце первого этапа дети научатся расслаблять мышцы рук и ног.






2. На данном этапе можно перейти к расслаблению мышц лица и внушению, которые закрепляют ощущение расслабленности и спокойствия. Голос воспитателя должен быть не громким, речь-четкой, неторопливой. после каждой строки паузы несколько удлиняются.

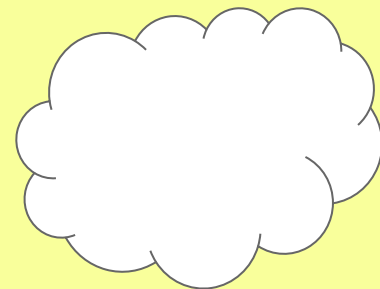
В первое время, следует напоминать детям: “Команды выполнять точно, раньше времени глаза не открывать”. Последние фразы релаксации произносятся громко, бодро и чуть быстрее.

К концу второго этапа воспитатель вызывает у детей образное представление о расслабленности и спокойствии. Релаксация по представлению подводит ребенка к тому, что со временем он сам сумеет расслабиться т.е. к возможности **саморегуляции**.





3. Расслабление по контрасту с напряжением исключается. Мышечная релаксация вызывается только внушением.





# Описание основных упражнений



## “Поза спокойствия”

Сядем ближе к краю стула,  
обопремся о спинку,

руки свободно положим на колени,  
ноги слегка расставим.



# Упражнения для расслабления рук, корпуса по контрасту с напряжением

## “Олени”

А сегодня мы- олени,  
Ветер рвется нам навстречу.  
Ветер стих, расправим плечи,  
Руки снова на колени.





# “Холодно-Жарко”



Представьте себе, что вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замёрзли, обхватили себя руками, голову прижали к рукам – греетесь. Согрелись, расслабились... Но вот снова подул холодный ветер...(повторить 2–3 раза).



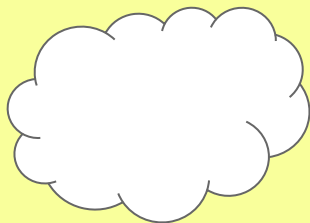
# “Сон на берегу моря”

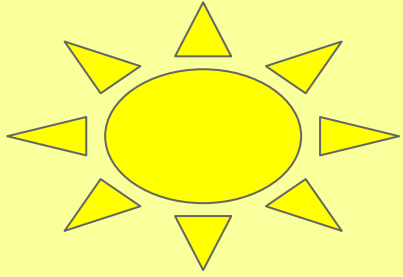


Ложимся на пол. Спокойным негромким голосом рассказываем что всем снится один и тот же сон. Во сне мы видим море с прозрачной голубой водой, через которую можно рассмотреть подводный мир: большую черепаху, красивых рыб, необыкновенные водоросли и радостных дельфинов.

Затем пауза.

На 1-2-3 дети просыпаются и встают.





***Спасибо за внимание***

