

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ №4 «ЗВЕЗДОЧКА»  
ЗАТО П. СОЛНЕЧНЫЙ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ



*«Использование метода релаксации в работе  
воспитателя»*

*Подготовила: педагог-психолог С.В.Бычкова*



# План:

1. Понятие релаксации и сущность релаксационных техник.
2. Влияние релаксационных техник на организм.
3. Детская релаксационная терапия.
4. Сеансы релаксации для педагогов.



Релаксация – (от лат. *relaxation* — ослабление, расслабление) — снижение тонуса скелетной мускулатуры. Релаксация может быть достигнута в результате применения специальных психофизиологических техник, физиотерапии и лекарственных препаратов.

Цель: снятие психоэмоционального напряжения, выход негативных эмоций, развитие навыков саморегуляции.



## К релаксационным мероприятиям можно отнести:

- аутотренинг,
- визуализацию и медитативные техники,
- прогрессивное мышечное расслабление (релаксация по Якобсону),
- йога,
- танцы,
- ароматерапия,
- техники дыхания,
- рисование мандал,
- Занятия в сенсорной комнате.

# Воздействие на тело



- ❖ Нервно-мышечные изменения.
- ❖ Изменения в сердечно-сосудистой системе.
- ❖ Изменения в дыхательной системе.
- ❖ Электродермальные изменения.
- ❖ Изменения в ЦНС.





## Влияние на психическое состояние

- ❖ Изменения в когнитивной сфере.
- ❖ Изменения в эмоциональной сфере.



При применении релаксационных техник у психически здоровых людей могут наблюдаться следующие побочные эффекты:

- проявление чувства страха;
- возрастание напряжения мышц;
- возникновение чрезмерной слабости (резкое понижение давления, головокружение);
- учащение сердцебиения;



# Противопоказания:

- бронхиальная астма (новичкам следует избегать занятий при проявлении заболевания в острой форме);
- заболевания желудочно-кишечного тракта (особенно острая форма);
- заболевания сердечно-сосудистой системы (например, порок сердца);
- заболевания, сопровождающиеся приступами (такие, как эпилепсия).



# Детская релаксационная терапия.

1. Познавательный аспект.
2. Эмоциональный аспект.
3. Волевой аспект.



# АУТОТРЕНИНГ

Это психотерапевтический метод, основанный на максимальном психическом и мышечном расслаблении, сочетающемся с самовнушением.



# Правила:

1. Тренировки нужно проводить как можно чаще.
2. Длительность проведения 15-30 минут.
3. Текст аутотренировки необходимо читать спокойно и медленно. Произносить все слова необходимо мягким, спокойным, ровным и тихим голосом, делать длинные паузы, при названии частей тела можно прикасаться, поглаживать их (если ребенок не против). При занятиях можно перемещаться по помещению, подходить к беспокойным, расторможенным детям и прикасаться к ним.
4. Быстро достичь расслабления помогает музыка.
5. Для дошкольников необходимо повторять некоторые формулировки 2-3 раза.
6. Перед началом тренировки необходимо выучить с дошкольниками все части тела, чтобы дети не путали их.
7. Рекомендательные позы: лежа на полу, поза «кучера», поза «эмбриона».
8. Главное условие – психологическое равновесие ведущего.



# ПРОГРЕССИВНОЕ МЫШЕЧНОЕ РАССЛАБЛЕНИЕ

Это вспомогательный релаксационный психотерапевтический метод, позволяющий улучшить телесное восприятие, укрепить телесное сознание, помогающий узнать границы восприятия и осознать их. В ходе выполнения упражнений с помощью концентрации внимания сначала формируется способность улавливать напряжение и расслабление мышц; затем отрабатывается навык произвольного расслабления групп мышц.



# Правила:

1. Очень важно первоначально объяснить и продемонстрировать упражнение.
2. Очень важны комментарии тренера во время выполнения упражнений детьми.
3. Напряжение мышц дети должны удерживать в течение минимум двух и максимум пяти секунд.
4. Желательно закрыть глаза во время выполнения упражнений.
5. Фаза покоя длится минимум 30 секунд - в это время расслабленной частью нельзя двигать и нужно чувствовать расслабление, поэтому во время этой фазы тренер продолжает комментировать.



# ДЕТСКАЯ ЙОГА

Это методика поддержания здоровья, основанная на принципах хатха-йоги и разработанная с учетом физических, физиологических и психологических особенностей ребенка.



# Спасибо за внимание!

*Эмоциональной устойчивости,  
физического и психического  
здоровья, коллеги!!!*