**Десятая территориальная ярмарка**

**образовательных ресурсов**

**«Новое образование Поволжскому округу»**

**«Использование релаксационных и коррекционных упражнений**

**экологического содержания**

**для снятия негативных проявлений у детей»**

воспитатель ГБОУ ООШ № 11

СП Д/С «Лужайка» Серяева Л.М.

*Человек стал человеком, когда услышал шёпот листьев и*

*песню кузнечика, журчание весеннего ручья и звон*

*серебристых колокольчиков в бездонном летнем небе,*

*шорох снежинок и завывание вьюги за окном,*

*ласковый плеск воды и торжественную тишину ночи,-*

*услышал и затаив дыхание слушает сотни и тысячи лет*

*чудесную музыку жизни.*

*В.А.Сухомлинский*

***Цель:*** Показать роль релаксационных и коррекционных упражнений экологического содержания в работе с дошкольниками для снятия негативных проявлений у детей.

***План выступления:***

1.Актуальность проблемы.

2.Использование упражнений на релаксацию в работе с детьми.

3.Этапы перехода в состояние расслабления.

4.Вывод

5.Приложение:

* Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц туловища, рук, ног.
* Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц лица.
* Релаксационные упражнения на расслабление всего организма.
* Мышечная релаксация перед сном.

В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья наших детей. Современные дошкольники порой загружены не меньше взрослых. Посещая детский сад, различные кружки и спортивные секции, они получают большое количество информации, устают физически и эмоционально. Ведь всюду нужно успеть!

Такие нагрузки отрицательно сказываются на здоровье детей. Но что делать, если совсем маленький ребёнок перенапряжён, перевозбуждён и сложно успокаивается после активных игр и общения? Как победить детскую гипервозбудимость?

***Данная проблема определила цель***: *важно научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведение, слышать своё тело, для формирования эмоциональной стабильности.*

Поэтому так важно в работе с дошкольниками использовать упражнения на релаксацию.

Почему важно использовать релаксационные упражнения экологического содержания в воспитательно-образовательной работе с детьми дошкольного возраста?

**Во-первых,** *мир природы очень близок детям.*

**Во-вторых,** много аналогий между человеком и растениями можно провести: *человек, как и растение, растёт и тянется к теплу и свету; наподобие цветка раскрывается, расцветает и увядает;*

*плоды человеческого творчества, как и плоды растений, могут нести добро и пользу; у человека, как и растений, есть свои корни и многое другое, что при желании мы можем увидеть и понять.*

Использование релаксационных и коррекционных упражнение экологического содержания помогает нам совершенствовать ребёнка в нравственном, мировоззренческом, творческом планах, а также снять негативные проявления детей: тревогу, скованность, агрессию, неумение контактировать с детьми.

Релаксация – глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения.

Сталкиваясь с нежелательными или неожиданными детскими эмоциями, взрослым надо помнить, что эмоции и чувства плохо поддаются волевой регуляции. Чувства ребёнка в таких острых ситуациях лучше не оценивать, т.к. это повлечёт за собой лишь непонимание или негативизм. Нельзя требовать от ребёнка не переживать того, что он переживает, чувствует; можно ограничить лишь форму проявления его негативных эмоций. Кроме того, наша задача состоит не в том, чтобы подавлять или искоренять эмоции, а в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведение, слышать своё тело.

С этой целью в своей работе я использую специально подобранные игровые приёмы на расслабление определённых частей тела и всего организма. Каждому приёму дается образное название, это увлекает детей. Они выполняют расслабляющие упражнения, не просто подражая ведущему, а перевоплощаясь, входя в заданный образ. Большинство детей правильно воспринимают эти упражнения, хорошо расслабляются. Об этом позволяет судить внешний вид ребенка: спокойное выражение его лица, ровное ритмичное дыхание, вялые послушные руки, которые тяжело падают, у некоторых появление зевоты, сонливое состояние и т.д. Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Они быстро обучаются этому непростому умению расслабляться. Умение расслабиться помогает детям снять напряжение, беспокойство, возбуждение, скованность, восстанавливает силы, увеличивает запас энергии, концентрирует внимание. 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.

«Релаксационные паузы» использую в любом режимном моменте в течение дня. Релаксационные упражнения для детей дошкольного возраста можно разделить на две группы:

**1.Упражнения на расслабление отдельных групп мышц (например: шеи, рук, ног, туловища)**

**2.Направленные на расслабление всего тела, в которых задействуются в правильной последовательности основные группы мышц.**

Полному расслаблению способствует спокойное, ровное дыхание и воображение места в котором человек чувствует себя спокойно, умиротворённо.

Упражнения на произвольное расслабление предполагает использование способности детей к фантазированию. Здесь нам помогает гармония души и тела: когда ребенок представляет себе что-нибудь очень приятное и спокойное, то его тело тоже расслабляется. Эти игры используют воображение ребенка. Они учат расслаблять свое тело и получать радость.

**Подготовка к релаксации**

В использовании приёмов релаксации важно придерживаться техники поэтапного перехода в состояние расслабления. Релаксационные упражнения лучше проводить под приятную, спокойную музыку.

**1 этап** - Лечь удобно и расслабиться.

Дети ложатся на ковёр, устраиваются поудобнее. Руки вытянуты вдоль туловища, расслаблены. Ноги прямые, не скрещены.

**2 этап** – Прочувствовать и «осмотреть» всё своё тело мысленным взором, вызывая чувство тепла, и последовательно «осмотрев» все его части: голову, руки, ноги, туловище. Желательно при этом закрыть глаза.

**3 этап** – Ощущение приятного тепла, удовольствия, покоя, комфорта от расслабленного тела.

**Вводная часть перед каждым настроем**

Дети ложатся на ковёр, устраиваются поудобнее. Руки вытянуты вдоль туловища, расслаблены. Ноги прямые, не скрещенные. Играет тихая спокойная музыка.

**Воспитатель:** *Ложитесь поудобней. Закройте глаза. Дышим спокойно и ровно. Дадим нашим ногам и рукам отдохнуть, вытянем и расслабим их. Давайте помолчим и прислушаемся к звукам вокруг себя…Прислушайтесь к вашему дыханию…Дыхание ровное и спокойное. Позвольте своему телу расслабиться и отдохнуть…Послушайте, что я хочу вам рассказать.*

Опыт показывает, что регулярное выполнение этих упражнений делает ребёнка более спокойным, уравновешенным, а также позволяет ребёнку лучше понять свои чувства. В результате ребёнок владеет собой, контролирует свои деструктивные эмоции и действия. Релаксационные упражнения позволяют ребёнку овладеть навыками саморегуляции и сохранить более ровное эмоциональное состояние, что позволяет детскому организму сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие, тем самым, сохраняя здоровье.

Литература

1.И.Л.Саво «Планирование работы по экологическому воспитанию в разных возрастных группах детского сада».

2.Практический журнал «Воспитатель ДОУ» №1-2008.

3.Справочник Старшего воспитателя дошкольного учреждения №7 июль-2008.