МАДОУ № 6

Вторая младшая группа

Воспитатель: Мартынова Е.И.

Релаксационные упражнения как средство оздоровления детей дошкольного возраста

Взрослые не способны осознать объем информации, получаемой ребенком за день, и степень влияния такой нагрузки на организм. Деятельность вызывает сильный стресс, снять который самостоятельно ребенок еще не способен. Последствия этих процессов ощущаются в полном объеме: ребенок не может уснуть, капризничает и быстро теряет интерес к развивающим занятиям, плохо кушает. Релаксация — специальный метод, появившийся за рубежом в 30-40-х гг. ХХ века ,необходимый для формирования здоровой психики ребенка. Метод мышечной релаксации Э. Джекобсона основан на том принципе, что после сильного мышечного напряжения наступает их сильное расслабление. То есть, чтобы расслабить какую-то мышцу, нужно ее предварительно сильно напрячь.



С помощью релаксационных упражнений на занятиях создаётся положительный эмоциональный настрой, устраняется замкнутость, снимается усталость. С их помощью у детей развиваются навыки концентрации, пластика, координация движений. Упражнения сопровождаем различными текстами, помогающими детям лучше представлять тот или иной образ, войти в него. Детям предлагается вспомнить, как они загорали на берегу реки, лежали на травке, ощущали тепло лучей солнышка. Чтобы усилить состояние релаксации, в сеансе внушения вводим сравнение типа : «будто мы лежим на зелёной, мягкой травке… ».Релаксация по представлению подводит ребёнка к тому, что со временем он сам может расслабиться, успокоиться, то есть к возможности саморегуляции. Рассмотрим несколько специально подобранных упражнений на расслабление определенных частей тела и всего организма.

**“Летний денек”.**

Дети ложатся на спину, расслабляя все мышцы и закрывая глаза. Проходит релаксация под звучание спокойной музыки: Я на солнышке лежу, Но на солнце не гляжу. Глазки закрываем, глазки отдыхают. Солнце гладит наши лица, Пусть нам сон хороший снится. Вдруг мы слышим: бом-бом-бом! Прогуляться вышел гром. Гремит гром, как барабан.

**“Птички”.** Дети представляют, что они маленькие птички. Летают по душистому летнему лесу, вдыхают его ароматы и любуются его красотой. Вот они присели на красивый полевой цветок и вдохнули его легкий аромат, а теперь полетели к самой высокой липе, сели на ее макушку и почувствовали сладкий запах цветущего дерева. А вот подул теплый летний ветерок, и птички вместе с его порывом понеслись к журчащему лесному ручейку. Сев на краю ручья, они почистили клювом свои перышки, попили чистой, прохладной водицы, поплескались и снова поднялись ввысь. А теперь приземлимся в самое уютное гнездышко на лесной полянке.Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Они быстро обучаются этому непростому умению расслабляться.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.Обучение релаксации через рассказ — метод особенно приятный, как для ребенка, так и для самого рассказчика. Некоторые дети любят активную фантастику с массой всевозможных приключений.

**Упражнение «Сосулька».** Ребятам предлагается представить, что он - сосулька. Исходное положение: стоя, с закрытыми глазами, руки подняты вверх. Следует зафиксироваться в этой позе на 1-2 минуты. Затем Р. предлагается представить, что под действием солнечного тепла, изображаемая им сосулька начинает медленно таять. Расслабляются постепенно сначала кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног.Чем больше ребенок вживается в историю, тем больше пользы он из этого извлечет. Подсказываем ребенку, что если он будет слушать рассказ с закрытыми глазами, он понравится ему еще больше.

**"Тишина"**

Тише, тише, тишина! Разговаривать нельзя! Мы устали – надо спать. Ляжем тихо на кровать, И тихонько будем спать.

**«На полянке»**

Представьте себе лесную полянку, на которой растет мягкая травка-муравка. Вы лежите на ней, как на перине. Вокруг все спокойно и тихо, вы дышите ровно и легко. Над вами склоняется полевой цветок, слышится пение птиц, стрекотание кузнечиков, Вы чувствуете, как нежные лучики солнца гладят ваш лоб, щечки, дотрагиваются до рук, гладят все ваше тело... (пауза - поглаживание детей). Лучики гладят... (имя), ласкают... (и так каждого ребенка). Вам хорошо, приятно... А теперь потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Вы чудесно отдохнули.

**«Лентяи»**

Сегодня мои дети много занимались, играли и, наверное, устали. Я предлагаю вам немного полениться. Вы - лентяи и нежитесь на мягком-мягком ковре. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите легко и свободно. Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает все ваше тело. Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ваши руки, отдыхают ваши ноги... (пауза - поглаживание детей). Отдыхают ручки у... (имя), отдыхают ножки у... (имя). Приятное тепло охватывает все ваше тело, вам лень шевелиться, вам приятно. Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, все тело расслаблены. Чувство приятного покоя наполняет вас изнутри. Вы отдыхаете, вы ленитесь. Приятная лень разливается по всем телу. Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит вам силы и хорошее настроение. Потянитесь, сбросьте с себя лень и на счет «три» откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение.

**«Снежинки»**

Вы попали в волшебный зимний лес. Чудесный морозный день. Вам приятно, вы чувствуете себя хорошо, дышите легко и свободно. Вообразите, что вы легкие, нежные снежинки. Ваши ручки легкие-легкие - это тонкие лучики снежинки. Ваше тело тоже легкое-легкое, как будто оно соткано из снежных пушинок. Подул легкий ветерок, и снежинки полетели. С каждым вдохом и выдохом вы все выше и выше поднимаетесь над волшебным лесом. Ласковый ветерок нежно гладит маленькие, легкие снежинки... (пауза - поглаживание детей). Гладит... (имя), ласкает... (имя). Вам хорошо и приятно. Но вот пришла пора возвращаться домой. Потянитесь и на счет «три" откройте глаза и улыбнитесь ласковому ветерку и хрупкой снежинке.

**Игра «На берегу моря»**

Инструкция. Детям предлагается представить, что они играют на берегу моря, плещутся в воде. Вдоволь накупавшись, дети выходят из воды и ложатся на прогретый солнцем песок... Закрывают глаза от яркого солнца, раскидывают в приятной неге руки и ноги.

**«Игра с песком»** (на напряжение и расслабление рук).

Наберите в руки воображаемый песок (на вдохе). Сильно сжав пальцы в кулак, удержите песок в руках (задержка дыхания). Посыпьте колени песком, постепенно раскрывая пальцы (на выдохе). Стряхните песок с рук, расслабляя кисти и пальцы. Уроните бессильно руки вдоль тела: лень двигать тяжелыми руками.Повторить2-3раза.

**«Игра с муравьем»** (на напряжение и расслабление ног).

Представьте, что на пальцы ног залез муравей (муравьи) и бегает по ним. С силой потяните носки на себя, ноги напряжены, прямые (на вдохе). Оставьте носки в этом положении, прислушайтесь, на каком пальце сидит муравей (задержка дыхания). Сбросьте муравья с пальцев ног (на выдохе). Носки смотрят вниз в стороны, расслабьте ноги: они отдыхают. Повторить 2-3 раза.

**«Солнышко и тучка»** (на напряжение и расслабление мышц туловища)

Солнце зашло за тучку, стало свежо - сожмитесь в комок, чтобы согреться (задержка дыхания). Солнце вышло из-за тучки, жарко - расслабьтесь: разморило на солнце (на выдохе).

**«В уши попала вода»** (на напряжение и расслабление мышц шеи).

В положении лежа на спине ритмично покачайте головой, вытряхивая воду из одного уха, потом из другого.

**"Лицо загорает»** (на напряжение и расслабление мышц лица).

Подбородок загорает - подставьте солнышку подбородок, слегка разожмите губы и зубы (на вдохе). Летит жучок, собирается сесть к кому-нибудь из детей на язык. Крепко закройте рот (задержка дыхания). Жучок улетел. Слегка откройте рот, облегченно выдохните воздух. Прогоняя жучка, можно энергично двигать губами. Нос загорает - подставьте нос солнцу, рот полуоткрыт. Летит бабочка. Выбирает, на чей нос сесть. Сморщите нос, поднимите верхнюю губу кверху, рот оставьте полуоткрытым (задержка дыхания). Бабочка улетела. Расслабьте мышцы губ и носа (на выдохе). Брови - качели; снова прилетела бабочка, пусть бабочка качается на качелях. Подвигайте бровями вверх-вниз. Бабочка улетела совсем. Спать хочется, расслабьте мышцы лица. Не открывая глаз, переползите в тень, примите удобную позу.

**«Сон на берегу моря».**

Послушайте шум моря. Представьте, что вам снится сон (ведущий рассказывает его содержание - варианты сна могут быть разные, в зависимости от того, что делали дети на занятии); вы видите во сне то, чем мы сегодня занимались... (таким образом происходит закрепление полученных впечатлений и навыков). (Пауза.) По сигналу (по счету, когда заиграет дудочка и т. д.) вы проснетесь. (Пауза.)

Примечание. По сигналу дети энергично или, если этого требует ситуация, медленно и спокойно встают.

Проводя с детьми релаксационные этюды мы используем специально подобранные серии музыкальных композиций, что позволяет комплексно воздействовать на ребенка, снимает психоэмоциональное напряжение, помогает в преодолении негативных переживаний и снижает тревожность. Во время проведения релаксационных этюдов мы рассаживаем детей на удобные мягкие коврики. Для облегчения взаимодействия и ощущения целостности используем форму круга как возможность открытого общения.

Такая системная работа позволяет детскому организму сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие, тем самым, сохраняя здоровье.