СИСТЕМА РАБОТЫ ПО РАЗВИТИЮ УМЕНИЯ РАССЛАБЛЯТЬСЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ ДОУ

Наше общество длительное время находится в процессе трансформации, который сопровождается ростом рационализации, соперничества и глобализации. Страх потери работы, повышение нагрузки для работающих родителей, перспективы социально-экономического развития – все это создает напряжение не только для взрослых, но и для детей. Кроме того, дефицит внимания со стороны родителей, замена ее материальными компонентами способствует тому, что нервная система ребенка плохо справляется с перегрузками. Все это затрудняет детям возможность конструктивного обращения со своим стрессом. Как известно, 80% информации мы получаем невербальным способом. И ребенок, максимально открытый для восприятия всякой информации, наименее защищен от стрессового воздействия окружающей среды. Дети спонтанны и лишь с годами вырабатываются защитные механизмы, которые помогают им справляться со стрессом. Во многих семьях и детских учреждениях возникают проблемы с детской агрессивностью, враждебностью, гипервозбудимостью, повышенной эмоциональностью, двигательным беспокойством и многими другими.

Каждый специалист, работающий с детьми дошкольного возраста, знает, что в процессе социализации дети познают мир посредством развития и совершенствования произвольных движений. Кроме того, в процессе социализации ребенок учится контролировать свои действия, эмоции, чувства. Умение понимать свое психоэмоциональное состояние, а также способность регулировать его является важным компонентом в становлении личности ребенка.

Известно, что при эмоциональном напряжении, когда ребенок сильно возбужден, взволнован, угнетен, возникает избыточное напряжение в отдельных группах мышц. Самостоятельно дети не могут избавиться от этого напряжения, начинают нервничать, что приводит к напряжению новых групп мышц. Детей необходимо учить чувствовать это напряжение, изменять его степень или снимать совсем, расслабляя определенные группы мышц. При расслаблении мышц эмоциональное напряжение ослабевает или исчезает совсем**.**

В связи с этим, важно начинать развивать навыки саморегуляции и расслабления уже в дошкольном возрасте.

Предлагаемая методическая разработка представляет собой систему релаксационных упражнений, игровых приемов, этюдов, минуток расслабления, которые могут быть использованы педагогами в образовательном процессе ДОУ, в процессе индивидуальной и подгрупповой коррекционной работы, а также родителями дошкольников в домашних условиях.

**Дыхание**

Дыхание — одна из важнейших функций жизнеобеспечения человека. От дыхания во многом зависят здоровье человека, его физическая и умственная деятельность, например, частота дыхания и дыхание попеременно через левую и правую ноздри влияют на функции мозга.

Дыхательные упражнения подходят для всех возрастных групп дошкольников. Они могут проводиться как дома, так и в детском саду: во время утренней гимнастики или на прогулке.

Значение упражнений на развитие дыхания для общего физического развития дошколят велико, ведь:

* упражнения для органов дыхания помогают насытиться кислородом каждой клетке организма ребёнка
* упражнения учат дошкольников управлять своим дыханием, что, в свою очередь, формирует умение управлять собой
* правильное дыхание улучшает работу головного мозга, сердца и нервной системы ребёнка, дыхательной и пищеварительной системы организма, укрепляет общее состояние здоровья
* дыхательная гимнастика — отличная профилактика болезней органов дыхания.

Далее предлагается подборка упражнений на развитие дыхания, которые способствуют расслаблению.

**Упражнение «Воздушный шарик»**. Пусть ребёнок ляжет на спину на коврик и положит руки на живот. Он должен вообразить, что у него вместо живота воздушный шар. Этот шарик-животик нужно медленно надувать на вдохе (через нос), задерживать на мгновение дыхание, и потом сдувать, медленно выдыхая воздух через рот. Для образности можно положить на живот ребёнка небольшую мягкую игрушку и понаблюдать, как она поднимается и опускается.

**Упражнение «**Водолаз». Пусть ребёнок представит, что он в море и ныряет под воду. Чтобы продержаться под водой, нужно глубоко вдохнуть и постараться как можно длительнее задержать дыхание.

**Упражнение «Задуй свечу».** Глубоко вдохнуть, набирая в легкие как можно больше воздуха. Затем, вытянув губы трубочкой, медленно выдохнуть, как бы дуя на свечу, при этом длительно произносить звук “у”.

**Упражнение «Хомячок».** Попросите малыша изобразить хомячка: надуть щёки и походить с таким видом. Потом нужно хлопнуть себя по щёчкам, выпустив воздух. А потом надо сделать ещё несколько шагов, подышав при этом носом, как бы вынюхивая новую еду для следующего наполнения щёчек.

**Упражнение «Дракон»**. Предложите ребёнку представить себя драконом, дышащим поочерёдно через каждую ноздрю. Первую ноздрю ребёнок пусть зажмёт пальцем, а другой — глубоко будет вдыхать и выдыхать воздух.

**Упражнение «Брось мяч»**. Исходное положение — стоя, руки подняты вверх и держат мяч. Предложите ребёнку вдохнуть, после чего на выдохе бросить мяч вперёд от груди, при этом произнеся долгое «у-х-х». Каждое упражнение нужно выполнить приблизительно 4-6 раз.

**Упражнение «Волшебные снежинки».** Спокойным мягким тоном произнесите следующий текст: «Встань рядом со своим стулом и встряхни ногами и руками… Ты видел когда-нибудь волшебный снег – очень крупные снежинки, мерцающие голубыми искорками? Кто вдохнет такую снежинку, почувствует себя свежее и бодрее, как по мановению волшебной палочки. Усталость и заботы покинут его. Но для этого снежинку нужно вдохнуть очень глубоко – чтобы попала внутрь живота. Пройди медленно по комнате и представь, как снег кружится в воздухе. Кружатся в воздухе и стремятся к земле обычные маленькие снежинки и среди них огромные волшебные. Если волшебная снежинка появится перед тобой, глубоко вдохни ее и иди дальше - ты почувствуешь, что твое тело стало более легким и напряжение ушло.

Тот, кому удалось вдохнуть три волшебные снежинки, может загадать желание.» (2-3 минуты).

«Если ты загадал желание, можешь вернуться на свое место и подождать остальных».

**Упражнение «Легкий как перышко».** Попросите детей поднять руку и подержать ее перед собой раскрытой ладонью вверх.

«Представь, что на твоей ладони лежит перышко, легкое как пух, его может унести самый легкий ветерок. Какого оно цвета? Ты можешь выбрать любой цвет, который тебе нравится…

Теперь медленно и осторожно встань рядом со своим стулом.. сделай вдох носом и , выдыхая, не разжимая губ. Если ты выдохнешь чуть сильнее, то сможешь сдуть перышко со своей ладони. Твое перышко медленно поднимается вверх, подуй на него, чтобы оно парило в воздухе, контролируй его дыханием, осторожно, медленно… А теперь дай перышку приземлиться на твою ладошку и осторожно положи его на стол».

**Упражнение «Растопить снеговика».** Дети встают возле своих стульев, выпрямляют спину и закрывают глаза. Ведущий обращается к детям как к одному ребенку: «Представь, что перед тобой стоит снеговик. Его тело слеплено из огромного снежного шара, а голова – из шара поменьше. Можешь мысленно приделать ему нос-морковку, глазки из черных угольков и надеть на него ведро в качестве головного убора.

А теперь представь, что твое дыхание имеет волшебную силу. Когда ты вдыхаешь через нос, воздух еще прохладный, а когда выдыхаешь через рот, воздух такой горячий, что ты можешь растопить им снеговика. Попробуй теперь применить свое волшебное дыхание: вдохни прохладный воздух и выдохни горячий… Реши сам, насколько сильно ты хочешь растопить снеговика? Хотел бы ты, чтобы снеговик превратился в огромную лужу?» (2 минуты).

**Упражнение «Молодое деревце»**. Дети встают в круг и смотрят в центр. Один ребенок выходит в центр и изображает молодое деревце с гибким стволом и тонкими ветвями. Группа изображает ветер, дующий на деревце, которое начинает раскачиваться из стороны в сторону. (1 минута)

После этого дети дуют на деревце по очереди, при этом изображающий дерево ребенок поворачивается лицом к «ветерку». Можно дуть мягко или сильно, «деревце» отвечает на это своими движениями.

Через некоторое время с другой стороны «деревца» встает еще один «ветерок»: получается, что ветер дует с разных сторон.

**Снятие мышечного напряжения. Релаксация**

Наукой доказано, что разум и тело взаимосвязаны. Известно, что у человека в состоянии стресса тонус мышц повышается. Предполагается, что существует и обратная связь: при снижении тонуса мышц снижается и психическое напряжение. Следовательно, уменьшения психического напряжения можно добиться глубоким мышечным расслаблением.

       Релаксация (от лат. relaxation – ослабление, расслабление) – глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения.

       Релаксация может быть как непроизвольной, так и произвольной, достигнутой в результате применения специальных упражнений. Регулярное выполнение подобных упражнений делает ребёнка спокойным, уравновешенным, позволяет лучше понять свои чувства. В результате ребёнок владеет собой, контролирует свои эмоции и действия. Умение расслабиться помогает детям снять возбуждение, умственное и мышечное  напряжение, устранить беспокойство, скованность, сконцентрировать внимание. Полная мышечная релаксация (расслабление) оказывает положительное влияние на психику ребенка, на его душевное равновесие. Релаксационные упражнения полезны всем, но особенно - часто болеющим детям, гиперактивным, возбудимым, тревожным.

Как правило, подобные мышечные релаксации проводятся психологами как элемент оздоровительной технологии «психогимнастика». Но несложные игровые релаксационные упражнения в технике «напряжение-расслабление» вполне возможно использовать и воспитателям в работе с дошкольниками. Расслабление вызывается путем специально подобранных игровых приемов. Каждому дается образное название, это увлекает детей. Они выполняют расслабляющие упражнения, не просто подражая воспитателю, а перевоплощаясь, входя в заданный образ. Большинство детей заинтересованы «новой игрой», они хорошо расслабляются, что заметно по их внешнему виду: спокойное выражение лица, ровное ритмичное дыхание и т.д. Опыт показывает, что в результате дозированного применения релаксационных упражнений в режиме дня, дети становятся     более уравновешенными и спокойными, устраняются повышенная злость, раздражительность, напряженность, тревожность и страхи, что способствует благоприятной психологической обстановке в группе.

*Этюды на расслабление мышц*:

**«Кулачки».** Дети сжимают пальцы в кулачок покрепче. Руки лежат на коленях. «Сожмите крепко-крепко, чтобы косточки побелели. Вот как напряглись руки! Отдыхаем. Кисти рук потеплели. Легко, приятно стало. Слушаем и делаем, как я. Спокойно! Вдох-выдох!»

**«Пружинки»**. Руки не напряжены, а расслаблены.

Наши руки так стараются,

Пусть и ноги расслабляются.

Представим, что мы поставили ноги на пружинки. Они выскакивают из пола и отталкивают носки наших ног так, что они поднимаются вверх, а пятки продолжают упираться в пол. А теперь нажимаем на пружинки. Крепче! Сильнее! Ноги напряжены! Тяжело так сидеть. Перестали наживать на пружинки. Ноги расслабились. Приятно, отдыхаем. Вдох-выдох!

**«Штанга».** Будем заниматься спортом. Встаньте. Представьте, что вы поднимаете штангу. Наклонитесь, возьмите ее. Сожмите кулаки. Медленно поднимаем руки. Они напряжены! Тяжело! Руки устали, бросаем штангу (руки резко опускаются вниз и свободно провисают вдоль туловища). Они расслаблены, не напряжены, отдыхают. Легко дышится. Вдох-выдох! Нам становится приятно, расслабляемся.

**«Каждый спит»**. «Представим, что мы с вами оказались в том сказочном дворце, где вместе с уснувшей принцессой усыпили и всех присутствующих:

На дворе встречает он тьму людей,

И каждый спит:

Тот как вкопанный стоит,

Тот, не двигаясь, идет,

Тот стоит, раскрывши рот»

Ведущий подходит к фигурам детей, застывших в разных позах. Он пытается их разбудить, беря за руки: поднимает чью-нибудь руку, но рука опускается.

**«Качели»**. Ребенок качается, стоя на качелях. Выразительные движения: ноги слегка расслаблены, обе ступни касаются пола, но вес тела перенесен на одну из ног. Тяжесть тела переносить с одной ноги на другую.

**«Конкурс лентяев»**. Ведущий читает стихотворение В. Викторова «Конкурс лентяев». Дети по очереди изображают ленивого барсука: они ложатся на коврик, и пока звучит музыка, стараются глубоко расслабиться:

«Хоть и жарко, хоть и зной, занят весь народ лесной:

Лишь барсук – лентяй изрядный сладко спит в норе прохладной

Лежебока видит сон, будто делом занят он.

На заре и на закате все не слезть ему с кровати».

**«Любопытная Варвара»**. Поверните голову влево, постарайтесь это сделать так, чтобы увидеть как можно дальше. Сейчас мышцы шеи напряжены. Вернемся в исходное положение. Аналогично в другую сторону. Вдох-выдох (2 раза)

Теперь посмотрите вверх на потолок. Больше откиньте голову назад! Как напряглась шея? Дышать трудно? Неприятно? Выпрямились! Легко стало, свободно дышится. Вдох-выдох. (2 раза)

А теперь голову опускаем медленно вниз. Напрягаются мышцы шеи. Сзади они стали твердыми. Выпрямите шею. Она расслаблена. Приятно, хорошо дышится. Вдох-выдох (2 раза).

**«Винт»**. Пятки и носки вместе, корпус поворачивается вправо и влево. Одновременно с этим руки свободно следуют за корпусом в том же направлении.

**«Загораем»**. Представьте себе, что ноги загорают на солнышке (вытянуть ноги вперед, сидя на стуле). Поднимаем ноги, держим…Ноги напряглись. Потрогайте, какие твердые стали мышцы. Опустили ноги, они устали, а теперь отдыхают и расслабляются. Как хорошо, приятно стало. Вдох-выдох!

Мы прекрасно загораем!

Наши ноги поднимаем!

Держим! Держим! Напрягаем!

Загораем! Опускаем!

(ноги резко опустить на пол).

Ноги не напряжены, а расслаблены.

**«Олени»**. Представим себе, что мы – олени. Поднять руки над головой, скрестить их, широко расставив пальцы. Вот какие рога у оленя! Напрягите руки. Они стали твердыми! Нам трудно и неудобно держать так руки. Напряжение неприятно. Быстро опустите руки, уроните их на колени. Расслабили руки. Спокойно. Вдох-выдох

Посмотрите: мы – олени,

Рвется ветер нам навстречу!

Ветер стих,

Расправим плечи,

Руки снова на колени.

А теперь немножко лени….

Руки не напряжены

И расслаблены.

Знайте, девочки и мальчики,

Отдыхают ваши пальчики!

Дышится легко,

Ровно, глубоко.

**Психомышечный тренинг**. Дети принимают удобную позу и слушают музыку с закрытыми глазами. С окончанием музыки дети открывают глаза и тихо встают.

**«Поза покоя».** Сесть ближе к краю стула, опереться на спинку, руки свободно положить на колени, ноги слегка расставить. Ведущий произносит медленно, тихим голосом, с длительными паузами:

Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать,

Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая. Очень легкая, простая,

Замедляется движенье, исчезает напряженье…

И становится понятно - расслабление приятно!

Дети слушают спокойную тихую музыку с закрытыми глазами. С окончанием ее, дети открывают глаза и спокойно встают.

**«Факиры»**. Дети садятся на ковер, скрестив ноги по-турецки. Руки на коленях, кисти свисают вниз, спина и шея расслаблены, голова опущена (подбородок касается груди), глаза закрыты. Пока звучит спокойная музыка- факиры отдыхают.

«Игра с песком». Набрать в руки воображаемый песок (на вдохе). Сильно сжав пальцы в кулак, удержать песок в руках (задержка дыхания). Посыпать колени песком, постепенно раскрывая пальцы (на выдохе). Стряхивая песок с рук, расслабляя кисти и пальцы. Уронить руки бессильно вдоль тела: лень двигать тяжелыми руками. Повторить игру 2-3 раза.

**Фантазийные путешествия.**

Фантазийные игры позволяют детям на время забыть об ограничениях, которые налагает на них необходимость рационально мыслить, и учатся доверять своим желаниям, предчувствиям и творческим идеям. Кроме того, они учатся удивляться, верить, что есть что-то большее, чем мы сами, учатся слушать и слышать ведущего, а также голос своей интуиции. Совершать фантазийные путешествия и творчески мыслить, дети должны умственно и телесно расслабившись. Расслабленность является состоянием, в котором мы не испытываем страха и можем благотворно развивать свои творческие способности.

**«Волшебный лес»**. Дети удобно устраиваются на своих местах, закрывают глаза и делают три глубоких вдоха. С каждым вдохом они все больше расслабляются, восстанавливая внутреннее равновесие.

Ведущий обращается к детям как к одному ребенку: «Представь, что ты идешь по лесу, где растут прекрасные деревья и кусты… Лес полон самых разных цветов…. На опушке ты видишь маленькую лужайку, на которой стоит скамейка из белого камня. Ты можешь посидеть на ней.

Какие звуки ты слышишь? Какие запахи чувствуешь? Какой здесь воздух? Может быть, он прохладный и пахнет мхом и влажной лесной почвой? Может быть, ветер доносит аромат хвойных деревьев? Ты слышишь, как поют птицы, сидящие на ветках или пролетающие над тобой в небе?..

Представь, что в этом волшебном лесу живут маленькие существа – карлики, феи, эльфы. Они готовы тебе помочь. Ты можешь вызвать их. Может быть, они откроют тебе тайну, помогут решить загадку или просто рассмешат тебя. Подружись с этими духами леса…» (2-3 минуты)

«как ты себя чувствуешь теперь? Удивили ли тебя лесные духи? Скажи им: «До свиданья!», ведь тебе придется еще возвращаться через волшебный лес. По пути внимательно смотри вокруг и наслаждайся спокойствием леса. Если духи дали тебе какой-нибудь совет, возьми его с собой, чтобы позднее подумать над ним…» (1 минута)

«Ты вернулся на свое место. Потянись и сделай три глубоких вдоха. Открой глаза и почувствуй себя свежим и обновленным».

После упражнения можно сделать упражнения на творческое рисование.