

**Использование релаксационных упражнений
как профилактика осанки в дошкольном возрасте.**



**Дошкольный возраст
- период активного
совершенствования
мышечной и костной
системы.**

**Кости детей при
длительных напряжениях
и неправильном
положении тела легко
подвергаются
деформации. Учитывая
особенности детского
организма, психологи,
физиологи и гигиенисты
рекомендуют проводить
упражнения для
переключения и
расслабления.**

**Это необходимо для
предупреждения
утомления, нарушения
осанки, зрения, а также для
повышения
работоспособности и
активизации мыслительной
деятельности.
В целом улучшает
соматическое здоровье**

beautiful

soul

**«Осанка
выражает
состояние души»**

**Релаксация
(расслабление)**
глубокое мышечное
расслабление,
сопровождающееся
снятием
напряжения.

**Многие заболевания
психоэмоциональной
сферы (неврозы)**
связаны с состоянием
опорно-двигательной
системы, в частности,
с нарушением осанки.

**Плохая осанка, в
свою очередь,
способствует
закреплению
психо-
эмоциональных
нарушений и
формированию
неврозов.**

**Изменение
положение тела
способно привести к
изменению
эмоционального
состояния.**

**В итоге запускается
циклическая
перестройка
мышечных групп и
формируется
патологическая
осанка.**

beautiful

soul



Азбука релаксации

- концентрации его на реально монотонно движущихся внешних объектах

Управление вниманием

- Выработка навыка произвольного сосредоточения внимания на чувственных образах (реальные предметы, используемые в первом упражнении, заменяются воображаемыми).

Оперирование чувственными образами

Управление ритмом дыхания.

- Произвольно устанавливая ритм дыхания, в котором относительно короткая фаза вдоха чередуется с более длительным выдохом и следующей за этим паузой, можно добиваться выраженного общего успокоения.

Словесные внушения

- Произносимые словесные формулы, ускоряют наступление желаемого физиологического эффекта.

**метод
подражания
(имитации)**

**Техника
релаксации**

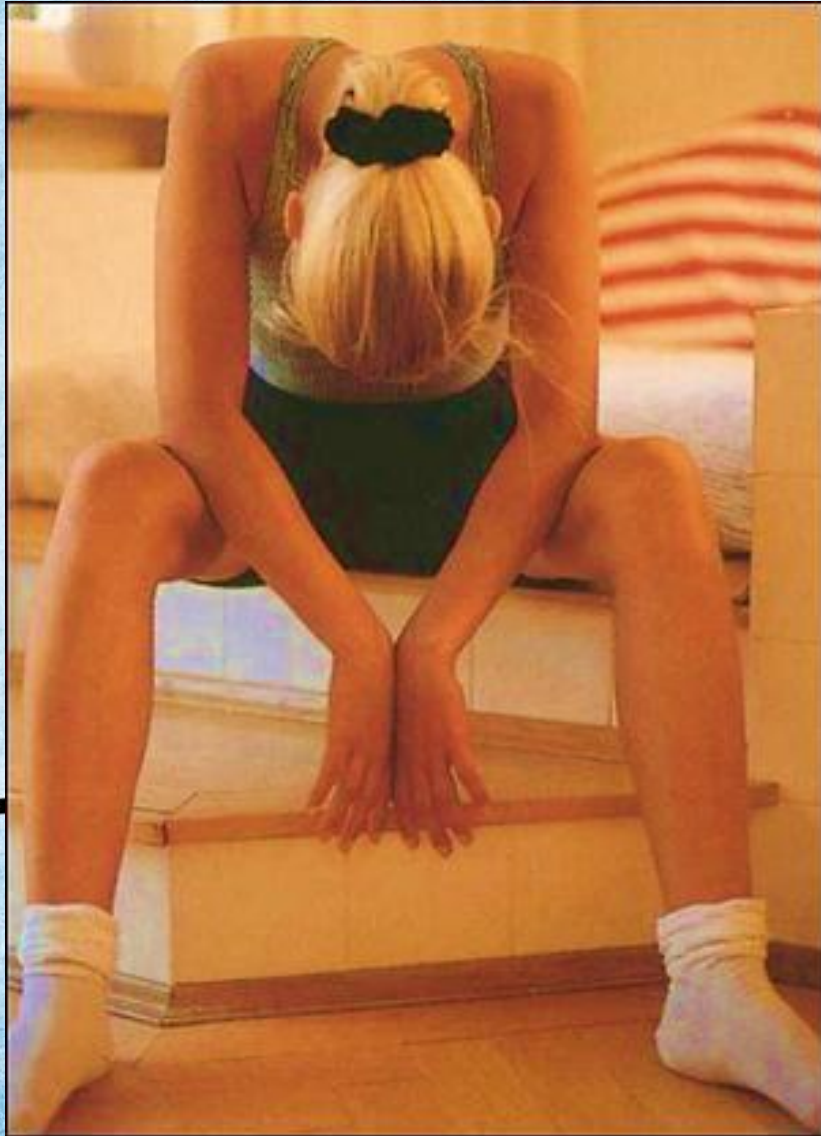
**метод смены
напряжения и
расслабления
мышц**

**Сосредоточение
дыхания**

beautiful

soul

Метод подражания: «поза кучера»



Метод смены напряжения и расслабления мышц.



beautiful

soul



Сосредоточение дыхания



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.



beautiful

soul

**Лучшее, что мы можем дать детям
— это научить их любить себя.**

Луиза Хей.

