

**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**

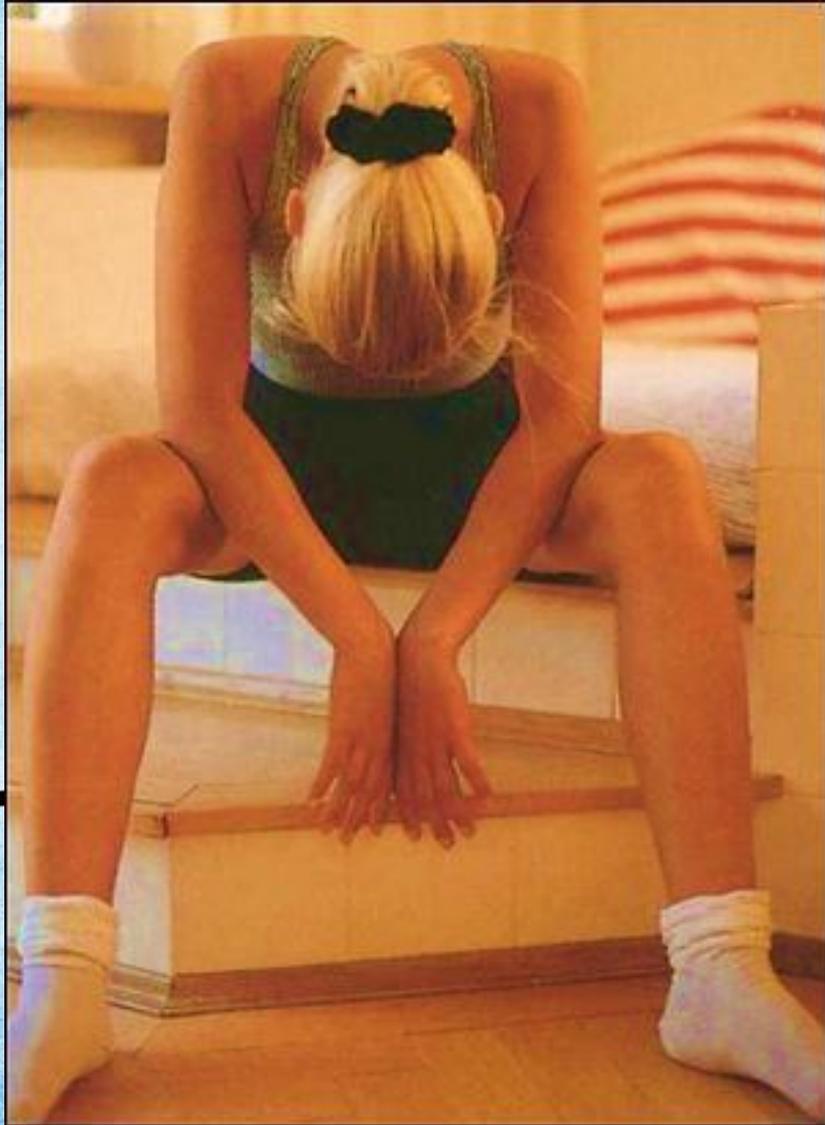
**метод смены  
напряжения и  
расслабления  
мышц**

**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.**

