**Релаксация для детей**

Цель: научить детей правильному дыханию, способствующему экономному расходу энергии.

Релаксация – это расслабление. Приемы релаксации основаны на сознательном расслаблении мышц. Человек – существо неделимое, и поэтому нервное напряжение влечет за собой напряжение мускулатуры. Как же справиться с напряжением? Действенный способ сон или физические нагрузки. Техника релаксации направлена на снятие ненужного напряжения, связанного с переутомлением, нарушением осанки, недостатком потребности организма в движении. Когда человек переутомлен, уровень его энергии слишком низок и человек, как и ребенок впадает в состояние перевозбуждения. Нередко расшалившегося ребенка усаживают на стул, тем самым ограничивая его двигательную активность. Он продолжает вертеться, вскакивает, просит прощения и т. д……и продолжает то же самое делать. Ему сложно усидеть, так как его мышцы находятся в состоянии сжатия и уровень энергии ограничен. Чтобы успокоиться и расслабиться, ребенку нужна энергия. Взрослый, пытаясь успокоить ребенка кричит, наказывает. Тогда ребенок взрывается плачем, что заставляет его дышать глубже и дает ему энергию для расслабления. Поэтому для достижения расслабления необходимо уделять внимание технике дыхания. Я предлагаю несколько таких упражнений, не требующих больших приготовлений.

А сейчас без промедленья

Мы разучим упражненья,

Их, друзья, не забывайте

И по чаще выполняйте.

**Дыхание животом.**

Ребенка можно уложить на спину, затем положить на область диафрагмы какой-либо предмет (игрушку), чтобы он мог увидеть движение живота. Вдохнуть воздух и «опустить» его в живот. Живот при этом надувается. Задержать дыхание. При полном выдохе живот становится плоским.



**«Задуваем свечу»**

Ребенок стоит. Глубоко вдохнуть, набирая как можно больше воздуха. Затем медленно выдыхать через сложенные трубочкой губы, как бы «дуя» на свечу, при этом длительно произносить звук «У»

**«Бульканье»**

Налить треть стакана воды и поместить туда котельную трубочку. Дуть в воду через трубочку, чтобы получилось бульканье. (Необходимо следить, чтобы выдох был длиннее, чем вдох. Можно устроить соревнования, кто дольше сможет булькать без остановки)

**«Шарик лопнул»**

Глубоко вдохнуть, широко развести руки в стороны- «шарик надулся». Ударить в ладоши - «шарик лопнул» - выдыхать, длительно произнося звук «Ш»

**«Лимон»**

Представляем, что в руке у нас лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее руку в кулак. Почувствовав, как напряжена рука. Затем «бросить» лимон и расслабить руку. Упражнение выполняем сначала правой, затем левой рукой.

Я возьму в ладонь лимон.

Чувствую, что круглый он.

Я его слегка сжимаю-

Сок лимонный выжимаю.

Все в порядке, сок готов.

Я лимон бросаю,

А руку расслабляю.

Серию данных упражнений можно проводить как с отдельно расшалившимся ребенком, так и с группой детей по обучению их методам релаксации.

Спасибо за внимание!!!

Использованная литература:

1. Ганичева И.В.

Телесно-ориентированные подходы в психокоррекционной и развивающей работе с детьми (5-7 лет). – М:. Книголюб, 2004.

1. ГаврючинаЛ.В.

Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие. - М:. ТЦ Сфера, 2008.