**Тема: Упражнения мышечной регуляции как средство восстановления после физической нагрузки.**

*Выступление на заседании сетевого сообщества «Творческая группа «Здоровье и образование» на базе ДЮСШ г. Охи. Дата:08.11.2011г.*

*Инструктор по физической культуре МБДОУ № 20»Снегурочка» г. Охи Щелканова Елена Александровна.*

В своей работе я использую различные здоровьесберегающие технологии. Одним из наиболее перспективных и, самое главное, простых и общедоступных методов в оздоровлении детей является релаксация. Релаксация – это один из путей преодоления внутреннего напряжения, основанный на более или менее сознательном расслаблении мышц. Согласитесь, что в современном мире, мы испытываем на себе повышенные психические и физические нагрузки: постоянная спешка, беспокойство, поток негативной информации с телеэкрана, частые инфекционные заболевания, усталость, приводящие в дальнейшем к перенапряжению.

Обучая детей методам релаксации, мы помогаем им снять внутреннее мышечное напряжение, успокоиться, тем самым привести нервную систему и психику в нормальное состояние покоя. Умение управлять своими чувствами и эмоциями – это и шаг к воспитанию у них уверенности в себе. Для релаксации необходимо учитывать специфику детского восприятия. В силу того, что у детей развито воображение и превалирует наглядно-образное мышление, желательно, чтобы названия упражнений и их содержание носили образный характер. Детям гораздо легче будет расслабиться и получить удовольствие от выполняемых упражнений, если упражнения будут иметь игровую форму и сопровождаться соответствующей музыкой.

Упражнения на расслабление применяются в основной части физкуль­турного занятия между упражнениями большой интенсивности, в заключительной части, вводятся вместо физических упражнений или спокойной игры, а также в любой отрезок времени, когда дети устали или слишком возбуждены. Сопровождаются негромкой речью педагога, который дает команду и объясняет их выполнение. Во время расслабления не надо делать никаких замечаний и ходить между детьми. Проводятся со всеми детьми одновременно, с группой детей или с одним ребенком. Важным в выполнении упражнения является то, что каждое действие должно доставлять приятные ощущения и удовольствие, способствовать хорошему самочувствию. Огромный плюс таких упражнений, что они не требуют больших помещений, оборудования, могут проводиться с любыми возрастными категориями.

Виды релаксации очень разнообразны: это неподвижные позы; аутотренинг;

релаксационный тренаж, упражнения на восстановления дыхания, различные тренинги, психопаузы и т.д.

Такой вид, как релаксационный тренаж (упражнения мышечной регуляции), основаны на знании того, что за сильным напряжением мышц всегда следует расслабление, за физической нагрузкой, отдых. Он учит отличать эти состояния друг от друга и управлять ими. Важным также является умение вообразить описываемую ситуацию, что в свою очередь дает возможность успокоиться, снять излишнее напряжение, повысить свое настроение или наоборот настроиться на работу, то есть в кратчайший срок перейти от одного эмоционального состояния (возбужденного) к другому (спокойному).

Давайте и мы с вами выполним упражнение, я думаю, что умение расслабляться, управлять своим эмоциональным состоянием немало важно для нас взрослых.

**Релаксационный тренаж «На морском берегу»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание  и деятельность педагога | Дозировка | Организационно-методические указания |
| **Упражнение «На морском берегу»:** И.п.- сидя на полу, руки вдоль тела.  **Педагог:** Сделать вдох и выдох.  Прислушайтесь к звучанию музыки, представьте, что сидим на берегу моря. Сегодня прекрасный день. Ярко светит солнце, дует теплый ветерок. Замечательно пахнет морским, соленым воздухом. Рядом тихо волны набегают на берег, Солнце пригревает. Чувствуем его тепло на ногах, руках и шее. Тепло растекается по всему телу. Мы расслаблены и спокойны.  **Игра с песком:**  1) И.п.- сидя на полу, руки вдоль тела. Набираем песок в правую руку, сжимаем крепко в кулак. Поднимаем руку, подносим к левой руке и рассыпаем на нее песок с плеча до кисти.  2)И.п. – тоже. Набираем песок в правую руку, сжимаем крепко в кулак. Поднимаем руку, подносим к правой ноге и рассыпаем на нее песок с бедра до стопы.  3) И.п. – тоже. Набираем песок в две руки, сжимаем крепко в кулаки. Рассыпаем песок на ноги.  4) И.п. – тоже. Стряхиваем песок с одной руки, затем с другой.  5) И.п. – тоже. Стряхиваем песок с одной ноги, затем с другой.  6) И.п. – тоже. Стряхиваем песок с тела.  7) И.п. – тоже. Настроение чудесное. Мы улыбаемся солнцу. Улыбаемся морю, улыбаемся всем окружающим. Настроение замечательное. Все прекрасно! | 2-3 мин  2-3 раза  20-30 сек.  2-3 раза  2-3 раза  2-3 раза  2-3 раза  2-3 раза  2-3 раза  10-20 сек. | Выполнять на ковриках, под музыку «Звуки моря».  Выполнять глубокий вдох через нос, длительный выдох через рот.  Необходимо настроиться на полное расслабление и созданный образ.  Выполнять, имитируя игру с песком, медленно и расслаблено.  Сначала одной рукой, потом другой. Следить, чтоб рука расслаблялась после разжимания кисти. Дыхание ровное.  Выполнять, имитируя игру с песком, сначала одной рукой к одноименной ноге, потом другой рукой. Следить, чтоб выполняли легко и свободно.  Следить, чтоб рука напрягалась во время сжатия в кулак и расслаблялась во время разжимания пальцев рук. Дышим спокойно, ровно.  Движение рукой из стороны в сторону.  Движение ногой вверх – вниз.  Движения руками и ногами одновременно.  Выполнять с улыбкой. Дыхание свободное. |

В заключении хотелось бы добавить, что в результате систематического применения релаксационных упражнений дети учатся произвольно расслаблять ту или иную группу мышц или все группы одновременно, отдыхать в короткий временной промежуток, быстро переходить от одного эмоционального состояния к другому, восстанавливать функции организма после физических упражнений, повышать работоспособность. Умение выполнять релаксационные упражнения очень важно и полезно для их дальнейшей учебной и трудовой деятельности.

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно уверено сказать, что наши дети будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

Каждый человек должен быть уверен в своих силах и возможностях с детства. Быть здоровым, доброжелательным, радостным, счастливым, более открытым людям и окружающему миру. Помните, здоровье ребенка в наших с вами руках.

Спасибо за внимание!