**Роль игровых релаксационных упражнений в укреплении здоровья детей дошкольного возраста.**

**Казакова Г.Н., воспитатель**

**МАДОУ «Центр развития ребенка**

**– детский сад № 33 «Радуга»**

« Здоровье ребёнка превыше всего,

Богатство земли не заменит его.

Здоровье не купишь, никто не продаст.

Его берегите, как сердце, как глаз».

Ж. Жабаев.

Современные дошкольники порой загружены не меньше взрослых. Посещая детский сад, различные кружки и спортивные секции, они получают большое количество информации, устают физически и эмоционально. Ведь всюду нужно успеть! Такие нагрузки отрицательно сказываются на здоровье детей. Поэтому так важно в работе с дошкольниками использовать упражнения на релаксацию.

Релаксация – специальный метод, появившийся за рубежом в 30-40-х гг. ХХ века. Метод мышечной релаксации Э. Джекобсона основан на том принципе, что после сильного мышечного напряжения наступает их сильное расслабление. То есть, чтобы расслабить какую-то мышцу, нужно ее предварительно сильно напрячь.

Напрягая попеременно разные группы мышц можно добиться максимального расслабления всего тела. Этот вид мышечной релаксации самый доступный, в игровой форме мы применяем его с детьми.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. В результате применения релаксации, у многих детей налаживается сон, они становятся более уравновешенными и спокойными.Релаксационные упражнения полезны всем, но особенно - часто болеющим детям, возбудимым, тревожным. Они благотворно действуют на детский организм.

В использовании приемов релаксации мы придерживаемся техники поэтапного перехода в состояние расслабления. Сначала проводим релаксационный настрой, затем упражнения.Каждое занятие по релаксации начинается с позы покоя. Дети учатся расслаблять мышцы рук ног, шеи и живота. Выходим из этого состояния медленно и спокойно: сначала потянуться, словно после пробуждения ото сна, затем открыть глаза и потихоньку сесть.

При использовании упражнений на релаксацию отдельных частей тела учитываем предыдущий вид деятельности детей (так, если было рисовано или аппликация, то выполняем упражнения на расслабление мышц рук, спины, шеи).

Если подобное упражнение выполняется в конце занятия, то детям предлагаем лечь на спину, руки вытянуть вдоль туловища, ноги выпрямить и слегка раздвинуть. Затем включаем музыку и проговариваем текст, способствующий более глубокому и активному расслаблению детей. В тексте даём различные позитивные установки: «Вам хорошо, спокойно, тепло, приятно. Когда вы встанете, вы будете здоровы, веселы, полны сил и т. д.». Для детей с повышенным мышечным тонусом необходим тактильный контакт( прикосновения, поглаживания). Например, говорим, что Колобок посмотрит, как они будут отдыхать, подойдет и погладит тех, кто будет это правильно делать. По окончании упражнений дети медленно садятся, затем встают и выполняют 3 – 4 упражнения с соблюдением ритма дыхания. Например: руки поднимают ладонями вверх – вдох, наклоняют туловище вперед, опускают руки – выдох. Продолжительность релаксации – от 2 до 7 минут.

С помощью релаксационных упражнений на занятиях создаётся положительный эмоциональный настрой, устраняется замкнутость, снимается усталость. С их помощью у детей развиваются навыки концентрации, пластика, координация движений. Упражнения сопровождаем различными текстами, помогающими детям лучше представлять тот или иной образ, войти в него.

Детям предлагаем вспомнить, как они загорали на берегу реки, лежали на травке, ощущали тепло лучей солнышка. Чтобы усилить состояние релаксации, в сеансе внушения вводим сравнение типа : «будто мы лежим на травке, на зелёной, мягкой травке…».Релаксация по представлению подводит ребёнка к тому, что со временем он сам может расслабиться, успокоиться, то есть к возможности саморегуляции.

С этой целью в своей работе мы используем специально подобранные упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма.

“Летний денек”.

Дети ложатся на спину, расслабляя все мышцы и закрывая глаза. Проходит релаксация под звучание спокойной музыки:

Я на солнышке лежу,

Но на солнце не гляжу.

Глазки закрываем, глазки отдыхают.

Солнце гладит наши лица,

Пусть нам сон хороший снится.

Вдруг мы слышим: бом-бом-бом!

Прогуляться вышел гром.

Гремит гром, как барабан.

“Птички”.

Дети представляют, что они маленькие птички. Летают по душистому летнему лесу, вдыхают его ароматы и любуются его красотой. Вот они присели на красивый полевой цветок и вдохнули его легкий аромат, а теперь полетели к самой высокой липе, сели на ее макушку и почувствовали сладкий запах цветущего дерева. А вот подул теплый летний ветерок, и птички вместе с его порывом понеслись к журчащему лесному ручейку. Сев на краю ручья, они почистили клювом свои перышки, попили чистой, прохладной водицы, поплескались и снова поднялись ввысь. А теперь приземлимся в самое уютное гнездышко на лесной полянке.

Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Они быстро обучаются этому непростому умению расслабляться.

Расслабляясь, возбужденные, беспокойные дети постепенно становятся более уравновешенными, внимательными и терпеливыми. Дети заторможенные, скованные, вялые и робкие приобретают уверенность, бодрость, свободу в выражении своих чувств и мыслей.

Обучение релаксации через рассказ — метод особенно приятный, как для ребенка, так и для самого рассказчика. Некоторые дети любят активную фантастику с массой всевозможных приключений.

Упражнение «Сосулька».

Ребятам предлагается представить, что он - сосулька. Исходное положение: стоя, с закрытыми глазами, руки подняты вверх. Следует зафиксироваться в этой позе на 1-2 минуты. Затем Р. предлагается представить, что под действием солнечного тепла, изображаемая им сосулька начинает медленно таять. Расслабляются постепенно сначала кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног.

Чем больше ребенок вживается в историю, тем больше пользы он из этого извлечет. Подсказываем ребенку, что если он будет слушать рассказ с закрытыми глазами, он понравится ему еще больше.

Помогая детям расслабиться, включаем в процесс их воображение. Можно прибегнуть к фантазии, когда ребенок предпринимает воображаемое путешествие в Страну игр. В этой стране постоянно отмечается День вашего рождения, вам всегда рады, и все играют в игры, в которые хотите играть вы. Там показывают фильмы, где вы можете попасть на экран и стать участником приключения. Там есть деревья, на которых растут спагетти вместе с соусом. Там можно встретить шоколадные растения, леденцовые цветы, и кусты, на которых можно вырастить все что угодно. В этой стране есть огромная площадка для игр, где вы можете поиграть в любую игру, какая только может прийти вам в голову. Там есть магазин, где продают именинные пирожные и подарочные машины. А после всех игр и прочих развлечений можно лечь в “Постель сновидений” и отдохнуть.Очень полезно к релаксации прибегнуть в конце занятия или, например, перед сном.

"Тишина"

Тише, тише, тишина!

Разговаривать нельзя!

Мы устали – надо спать.

Ляжем тихо на кровать,

И тихонько будем спать.

Проводя с детьми релаксационныеэтюды мы используем специально подобранные серии музыкальных композиций, что позволяет комплексно воздействовать на ребенка, снимает психоэмоциональное напряжение, помогает в преодолении негативных переживаний и снижает тревожность. Во время проведения релаксационных этюдов мы рассаживаем детей на удобные мягкие коврики. Для облегчения взаимодействия и ощущения целостности используем форму круга как возможность открытого общения.

Применение нами в работе релаксационных упражнений оказало влияние на развитие двигательных навыков воспитанников и на развитие нервной системы. Дети стали более организованными и дисциплинированными.Кроме того, дополнительными эффектами мышечной релаксации являются улучшение сна,эмоциональная «разрядка» и повышение работоспособности.

Такая системная работа позволяет детскому организму сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие, тем самым, сохраняя здоровье.

**Литература**

Алямовская В.Г. Новые подходы к планированию образовательной работы в детском саду. - //Управление ДОУ, N3, 2002г., с. 21 – 27.

Сократов Н.В. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей. –М.: ТЦ Сфера, 2005 г.

Зимонина В.А. Воспитание ребёнка – дошкольника. Расту здоровым. М.;ВЛАДОС,2003-304 с

Кузнецова М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях. М.: АРКТИ, 2002 – 64 с.

Чупаха И.В. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе. М: 2003 - 143 с.