**Памятка для педагогов и родителей**

 **«Об осознании и расслаблении»**

**Уникальность физической культуры в том, что она объединяет собой в человеке духовное, телесное, социальное, биологическое и практическое действие**.

В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, долголетия, всесторонней двигательной подготовленности и гармоничного развития личности. Физическая культура, спорт – это средство и эффективный метод привития здорового образа жизни, организации интересного эмоционального досуга, отвлечение от отрицательного воздействия улицы.

**Установлена прямая зависимость между уровнем двигательной активности детей и их словарным запасом, развитием речи, мышлением.**

Под действием физических упражнений двигательная активность в организме возрастает синтез биологически активных соединений, которые улучшают сон, благоприятно влияют на настроение детей, повышают их умственную и физическую работоспособность. Ребенок по своей природе готов постоянно двигаться, в движении он познает мир.

Для более гармоничного развития и овладения способностью управлять своим телом необходимо также научить ребенка **правильно расслабляться.**

Расслабление позволяет устранить беспокойство, возбуждение, скованность, восстанавливает силы, увеличивает запас энергии. Научившись расслаблению, каждый ребенок получает то, в чем испытывает недостаток. Возбужденные, беспокойные дети становятся более уравновешенными, терпеливыми. Дети заторможенные, скованные, вялые, робкие приобретают уверенность, свободу в выражении своих чувств и мыслей. В процессе расслабления организм наилучшим образом перераспределяет энергию и пытается привести тело к равновесию и гармонии. А это является основой удивительной способности управлять свои телом.

**Упражнение «Уборка пола».** Ребенок «смачивает в ведре тряпку» и с силой «отжимает» ее. Взрослый спрашивает в какой части руки чувствуется наибольшее напряжение, наибольшая усталость. Затем ребенок «бросает» тряпку на пол, потряхивает кистями. Взрослый обращает внимание на то, что руки расслабляются, становятся мягкими, спокойными и спрашивает у ребенка, что для него приятнее: напряжение в руках или расслабление.

**Упражнение «Примерка башмачка Золушки».** Ребенок сидит на полу с вытянутыми вперед ногами. Руки сзади в высоком упоре, приподнимает правую ногу и с силой, напрягая мышцы, оттягивает носок. Удерживает это положение насколько возможно, затем расслабляет мышцы. Сравнивает ощущения в напряженной ноге и расслабленной. Поскольку «башмачок не надевается», то ребенок поджимает пальцы ноги, напрягаясь насколько возможно. Расслабляет ногу, «снимая башмачок».

**Упражнение «Стрельба из лука».** Стоя, левая нога впереди, левая рука «держит лук», а правая «натягивает тетиву со стрелой». Правая рука очень медленно и с большим усилием отводится назад. После максимального напряжения взрослый дает сигнал-разрешение на «выстрел» (например, хлопком в ладоши). После выстрела ребенок сбрасывает напряжение, стоя расслабляет все тело, слегка наклонившись вперед, опустив голову, свободно и легко свесив руки.

**Упражнение «Очки».** Взрослый объясняет ребенку, как делать двумя указательными пальцами легкие массирующие движения от переносицы под глазами, за ушами, по шее вниз до впадины внизу шеи (6-10 раз).

**Упражнение «Усы».** Массирующие легкие движения двумя указательными пальцами рук от надгубной впадинки вдоль губ, вниз по шее до впадины внизу шеи (6-10 раз).

Почти все динамичные игры и танцы рекомендуется заканчивать расслабление с фиксацией внимания на дыхании. Ритмичное замедленное внимание успокаивает возбужденный ум и помогает ребенку расслабиться. Живот во время вдоха должен подниматься, а во время выдоха опускаться. Внимание следует сосредоточить на животе, добиваясь наиболее полного и глубокого выдоха. Вдох происходит самопроизвольно и не требует особого внимания. Расслабление с фиксацией внимания на дыхании можно выполнять в положении сидя или стоя, но лучше если это происходит в положении «лежа».

**Упражнение «Шум моря».** Ребенок вместе со взрослым делает мягкий выдох животиком и плавно поднимает руки вверх. А затем выдыхает: «ш-ш-шшш…» и мягко опускает руки. Долго-долго выдыхает, чтобы вышел весь воздух. И снова «вдо-о-охх…».