В процессе развития, воспитания и обучения в детском саду дети получают огромное количество информации, которую им необходимо усвоить. Активная умственная деятельность и сопутствующие ей эмоциональные переживания создают излишнее возбуждение в нервной системе, которое, накапливаясь, ведет к напряжению мышц тела.

А эмоции и чувства, как известно плохо поддаются волевой регуляции. Взрослым надо помнить об этом, сталкиваясь с нежелательными или неожиданными для них детским эмоциями. Чувства ребенка в таких ситуациях лучше не оценивать, т.к. это повлечет за собой лишь непонимание и негативизм. Нельзя требовать от ребенка не переживать того, что он переживает, чувствует; можно ограничить лишь форму проявления его негативных эмоций. Наша задача состоит не в том, чтобы искоренять и подавлять эмоции, а в том, чтобы научить ребенка ощущать и понимать их, проявлять их в приемлемой форме, управлять своим поведением, «слышать» свое тело.

Поэтому важно в работе с дошкольниками использовать упражнения на ***релаксацию.***

***Релаксация*** (от лат. relaxation – ослабление, расслабление) – глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения. Релаксация может быть как непроизвольной, так и произвольной, достигнутой в результате применения специальных упражнений.

Умение расслабляться помогает одним детям снять внутреннее напряжение и возбуждение, другим — сконцентрировать внимание, а так же преодолеть скованность и зажатость.

Поэтому релаксации позволяют повысить успешность учебной деятельности. Расслабление достигается при выполнении специально подобранных игровых упражнений, каждому из которых дается образное название, что привлекает детей. Они выполняют их, не просто подражая ведущему, а перевоплощаясь, входя в заданный образ. Большинство детей правильно воспринимают эти упражнения, хорошо расслабляются. Об этом позволяет судить внешний вид ребенка: спокойное выражение его лица, ровное ритмичное дыхание. Опыт работы показывает, что после релаксационных упражнений у многих детей налаживается сон, они становятся более уравновешенными и спокойными.

В приложении даны некоторые упражнения на общее расслабление организма, которые помогут ребенку не только расслабиться, но и развивают у детей воображение, фантазию, навыки владения телом. Упражнения проводятся с музыкальным сопровождением и голоса птиц, журчание ручейка, шум моря и пение дельфинов.

 **Авторские приёмы релаксации**

**Цель:** учить отдыхать под музыку, снимать внутреннее напряжение.

Комплекс упражнений развивающих фантазию, воображение и способность внутреннего видения, для детей среднего и старшего возраста.

 **Упражнение № 1 «Весёлый ручеёк»**

Ребята! Давайте представим, что мы с вами оказались в лесу. За­кройте, пожалуйста, глаза... Лето, очень жарко. Вы слышите? Это журчит весёлый ручеёк. Он весело бежит по камушкам, манит и зо­вёт нас к себе.

Подойдём поближе и осторожно опустим в него руки.

Что вы чувствуете? Какие ваши ощущения? (ответы детей). Дейст­вительно, как приятно освежить руки от этого палящего зноя. А те­перь мысленно представьте, что вы видите...

Конечно, вы увидели стайку разноцветных рыбок. Они проплывают между вашими пальчиками и пугливо прячутся в водоросли. А са­мые любопытные рыбки, вновь подплывают и играют с вами. Вы улыбаетесь, вам нравится эта интересная игра в прятки...

А теперь очень медленно поднимите руки. Вы чувствуете, как ка­пельки воды медленно стекают с них обратно в ручеёк?

Давайте поднимем руки вверх к солнышку.

Маленькие капельки засверкали всеми цветами радуги. Ваши руки быстро высохли от ласкового прикосновения солнышка. Вам хоро­шо и спокойно, вы прекрасно отдохнули.

Встряхните руками и откройте, пожалуйста, глаза. Вам понрави­лась прогулка? Расскажите, пожалуйста, что вы увидели?



 **Упражнение № 2 «На лесной полянке»**

Дети, я предлагаю вам отправиться в волшебную страну красок. Королева красок, подарит вам пять замечательных минут на лесной полянке.

Закройте, пожалуйста, глаза и повторяйте волшебные слова ... **Желтый, красный, синий цвет королева ждёт нас всех**

Вы чувствуете, что находится в ваших руках? Я вам подскажу. В правой руке у вас кисть для рисования, а в левой палитра.

На па­литре четыре краски: жёлтая, синяя, красная и зелёная.

Давайте представим, что мы - художники. Начинайте рисовать.

Возьмите жёлтую краску, нарисуем солнышко. Какое оно? Пра­вильно: ласковое, доброе, тёплое.

А теперь возьмём синюю краску и нарисуем облака. Расскажите о них. Действительно: Лёгкие, пушистые, воздушные и разной фор­мы.

Зелёная краска поможет нам нарисовать траву и деревья. Как кра­сиво, вы молодцы! Я горжусь вами! А вам нравится?

Чего же не хватает в вашем рисунке? Ну конечно, вы правы. Крас­ной краской мы нарисуем большие, спелые, сочные и вкусные яго­ды земляники.

Полюбуйтесь-ка, какая замечательная картина получилась! Мы прощаемся с королевой красок и благодарим её... Откройте глаза и расскажите о своей картине.

** Упражнение № 3 «На дне морском»**

Ребята! Сегодня нас ждёт в гости морской царь.

Он устраивает бал для всех морских жителей подводного царства и предлагает вам нарисовать то, что вам понравилось.

Вы готовы принять его предложение? Закройте, пожалуйста, глаза и слушайте музыку моря и мой голос.

Мы медленно спускаемся на дно моря и видим огромный трон ук­рашенный кораллами ярко-красного цвета.

На троне морской царь, сквозь его длинную бороду проплывают весёлые стайки разноцветных маленьких рыбок.

Рядом расположились русалочки, их наряд прекрасен, а украшения из ракушек восхищают своей красотой и оригинальностью.

Неповоротливые крабы танцуют с лёгкими медузами нежно голу­бого и розового цвета. Морские коньки выполняют затейливые му­зыкально-ритмические движения.

На бал важно прибыли грозные акулы. Сегодня они в добром рас­положении и никого не тронут.

Ребята ваши руки это кисти, попробуйте нарисовать всё, что вы ви­дите, не торопитесь...

Наше время истекло и нам пора возвращаться в студию. Очень медленно мы плывём вверх и открываем глаза.

Вам понравилось путешествие на морское дно? Что вам больше всего запомнилось? Расскажите свои ощущения.

 **Упражнение№ 4 «Страна сладостей»**

Ребята вы любите сладости? Я приглашаю вас, в страну сладко­ежек и там вы увидите много необычного и интересного.

Вы готовы? Закройте, пожалуйста, глаза и слушайте меня внима­тельно.

Обратите внимание на лёгкие, белые облака, они воздушные и сде­ланы из белого зефира, Яркое и ласковое солнышко из жёлтой пастелы.

Оглянитесь вокруг себя. Мы находимся в детском парке. Скамейки из белого, молочного шоколада, фонтан из лимонада, а зверята по краю бассейна из мармелада, а маленькие рыбки из цветного мон­пансье.

Деревья в парке тоже очень вкусные, они из хвороста, а листики из крема. Дорожка в парке посыпана арахисом в шоколаде.

Я предлагаю вам проявить фантазию и воображение. Подумайте, и представьте, из чего будет сделан детский городок для маленьких детей.

Ваши руки - это кисти. Приступайте к работе. У каждого будет свой рисунок...

Ребята, наше путешествие закончилось и нам пора возвращаться в студию.

Откройте, пожалуйста, глаза и расскажите про свои ощущения об увиденном. Вам понравилась страна сладостей?