**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад комбинированного вида №67»**

**Энгельсского муниципального района Саратовск4ой области**

**Использование релаксационных техник в работе с детьми педагога-психолога ДОУ.**

**составила педагог-психолог Каменская Н.В.**

**1 квалификационной категории.**

**Использование релаксационных техник в работе с детьми ДОУ.**

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 психическом здоровье детей. Поэтому так важно в работе с дошкольниками использовать **упражнения** **на релаксацию**.

Под **психическим здоровьем** понимается такая динамическая совокупность психических свойств человека, которая позволяет ему познавать окружающую действительность, адаптироваться к ней, формировать собственные модели поведения. Психический компонент здоровья во многом сводится к осознанию человеком своей функциональной значимости в процессе становления личности и социальной адаптации, при реализации собственных или коллективных потребностей, замыслов и целей.

Современные научные данные доказывают, что для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения. Когда окружающие с пониманием относятся к ребенку, признают и не нарушают его права, он испытывает эмоциональное благополучие – чувство уверенности, защищенности. Это, в свою очередь, способствует гармоничному развитию личности ребенка, выработке у него положительных качеств, доброжелательного отношения к другим людям. Невнимание или недостаточное внимание к эмоциональной жизни детей, напротив, приводит к негативным последствиям.

Для формирования **эмоциональной стабильности ребенка** важно научить его управлять своим телом. В процессе развития, воспитания и обучения 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. Умение расслабляться позволяет устранить беспокойство, возбуждение, скованность, восстанавливает силы, увеличивает запас энергии.

**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 психофизиологических техник.

Как известно, **эмоции и чувства** плохо поддаются волевой регуляции. Взрослым надо помнить об этом, сталкиваясь с нежелательными или неожиданными для них детскими эмоциями. Чувства ребенка в таких острых ситуациях лучше не оценивать, т. к. это повлечет за собой лишь непонимание или негативизм. Нельзя требовать от ребенка не переживать того, что он переживает, чувствует; можно ограничить лишь форму проявления его негативных эмоций. Кроме того, наша задача состоит не в том, чтобы подавлять или искоренять эмоции, а в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать свое тело.

**Массажный комплексы "Мышки".**

**В один прекрасный летний день вышли мышки на прогулку ( кладем обе руки на голову, выполняем легкие движения кончиками пальцев по всей голове). Неожиданно начался дождик, который становился все сильнее и сильнее ( стучим по голове кончиками пальцев, постепенно увеличивая силу прикосновений). Мышкам пришлось рыть норки, чтобы спрятаться от дождя. Шустрые мышки перекопали всю полянку ( кончиками пальцев выполняем отрывистые движения от одной точки, направляя их в разные стороны).**

* **Теперь у мышек уютная норка, и они отдыхают.( кладем пальцы обеих рук на затылок)**
* **Когда дождик закончился, мышки взяли грабли и стали приводить всю полянку в порядок. ( растопыриваем пальцы и причесываем ими волосы).**
* **Привели мышки полянку в порядок и решили себя в порядок привести. Стали мышки чистить свои ушки.(трем пальцами уши) Вдруг мышки услышали какой то шум ( тянем уши вверх-вниз)**
* **Да это просто ветер шумит на деревьях. Проверили мышки как дышит у них носик. (закрываем указательным пальцем одну ноздрю и шумно дышим другой, а затем наоборот), и легонько постучали по носику сначала одной лапкой, а затем обеими (постукиваем кончиками пальцев по перегородке носа). Разгладили мышки лобик, а бровки они пригладили каждым пальчиком, а щечки они натерли кулачками так, что они у них стали розовыми. Мышки привели себя в порядок и весело запищали: «Пи-пи-пи».**

**" Рисование на спине".**

Снижает утомление, расторможенность, эмоциональную лабильность, агрессию; развивает внимание; повышает настроение, а также умственную и физическую работоспособность. Является хорошей профилактикой ОРВИ. Психолог произносит текст и выполняет движения ребенок их выполняет.

**Упражнения на релаксацию с сосредоточением на дыхании:**

**"Задуй свечу"**

Глубоко вдохнуть, набирая в легкие как можно больше воздуха. Затем, вытянув губы трубочкой, медленно выдохнуть, как бы дуя на свечу, при этом длительно произносить звук “у”.

**"Греем птенчика"**

Руки сложить лодочкой поднести к губам, глубокий вдох носом и выдох ртом .Греем птенчика своим дыханием.

**Упражнения на расслабление мышц лица:**

**"Озорные щечки"**

Набрать воздух, сильно надувая щеки. Задержать дыхание, медленно выдохнуть воздух, как бы задувая свечу. Расслабить щеки. Затем сомкнуть губы трубочкой, вдохнуть воздух, втягивая его. Щеки при этом втягиваются. Затем расслабить щеки и губы.

**Упражнения на напряжения и расслабление мышц тела:**

**"Снеговик"**

Психолог представляет представить себя снеговиками. Дети стоят в кругу разводят напряженные руки в стороны, все тело напряжено в течении 10 сек. удерживают заданную позу.

- А теперь выглянуло солнышко, его жаркие лучи коснулись снеговика, и он начал таять. Дети постепенно расслабляются, опускают руки "обмякают" и приседают на корточки.

"**Струнка"**

Дети лежат на на животе по команде психолога "Струнка" одновременно поднимают прямые руки и ноги, удержать несколько секунд. Затем расслабиться.

**"Качалочка"**

Дети сидят на ковре, обхватив согнутые ноги руками, затем откатываются назад, ложась на спину, и возвращаются в И.п. Во время выполнения упражнения ноги у детей согнуты и они обхватывают их руками**.**

**Упражнения на релаксацию с использованием песка и воды с музыкальным сопровождением.**

**Упражнение с водой.**

**"Исследуем морское дно".**

**Игра с песком. Ребенок самостоятельно придумывает игру, или задается определенная игра.**

**Рисование на песке. "Рисуем свое настроение!"**

Дети рисуют пальчиками на подносе с песком.

**Упражнения на расслабление всего организма:**

**"Медвежата"**

Психолог просит детей представить, что она превратились в медвежат, а затем читает сказку.

- После обеда ,как обычно, Медведица уложила своих медвежат спать. Они легли на бочок и сладко заснули, а мама стала готовить им полдник. Но тут медведице понадобилось выйти на улицу. Она приоткрыла дверь, и в комнату подул холодный ветер. Медвежата замерзли и задрожали во сне. Тогда мама укрыла их теплым одеялом. Они согрелись, расслабили лапки и сладко засопели. Мама медведица принесла банку меда и открыла ее. Вдруг из под крышки вылетела пчела. Она подлетела к медвежатам и начала жужжать над их ушками. Медвежата стали поворачиваться то на правый бок, то на левый. Полетав еще немного, пчелка села на нос одному из медвежат. Медвежонок сморщил нос, и пчела улетела. К этому времени полдник был почти готов, и с кухни начал доноситься приятный аромат. Медвежата потянули носиками, учуяв запах вкусной еды, улыбнулись и открыли глаза. Они немного полежали в кроватке, хорошенько потянулись, а потом встали и побежали к маме.

**"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.

**"Замедленное движение"**

Дети садятся ближе к краю стула, опираются о спинку, руки свободно кладут на колени, ноги слегка расставляют, закрывают глаза и спокойно сидят некоторое время, слушая медленную, негромкую музыку:

Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать.    
 Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать.    
 Есть у нас игра такая – очень легкая, простая.   
 Замедляется движенье, исчезает напряженье.    
 И становится понятно – расслабление приятно!

**"Тишина"**

Тише, тише, тишина!    
Разговаривать нельзя!    
Мы устали – надо спать – ляжем тихо на кровать    
И тихонько будем спать.

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

Научившись расслаблению, каждый ребенок получает то, в чем ранее испытывал недостаток. Это в равной степени касается любых психических процессов: познавательных, эмоциональных или волевых. В процессе расслабления организм наилучшим образом перераспределяет энергию и пытается привести тело к равновесию и гармонии.

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.

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

**Упражнения для психологов.**

1. Психогимнастика «**Рубка дров»**

   Педагоги встают в круг. Психолог задает вопрос: «Знаете ли вы, как рубить дрова? Покажите, как держать топор, и в какой удобнее позе стоять. Педагоги имитируют рубку дров, при этом можно как можно выше заносить воображаемый топор на воображаемое бревно, издавая вместе с выдохом какие-нибудь звуки.

2.Арттерапия «**Рисунок музыки»**

   Психолог включает расслабляющую музыку, а затем предлагает педагогам изобразить на листе бумаги, карандашами или красками те ассоциации, которые возникли в процессе прослушивания.

3.Упражнение **«Избавление от усталости»**

    Педагогам предлагается вытянуть ноги, опустить расслабленные руки вниз.

Психолог: «Представьте, что энергия усталости вытекает из кистей рук на землю:  она струится от головы к плечам, перетекает от предплечья, достигает локтей, устремляется к кистям и через кончики пальцев просачивается в землю. Ощутите физическую теплую тяжесть, скользящую по вашим рукам. Посидите с этим ощущением некоторое время, а затем слегка потрясите кистями рук, окончательно избавляясь от усталости.

4. Рефлексия.

Релаксация – специальный метод, появившийся за рубежом в 30-40-х гг. ХХ века, направлен на снятие мышечного и нервного напряжения с помощью специально подобранных техник.

Релаксация - произвольное или непроизвольное состояние покоя, расслабленности, связанное с полным или частичным мышечным расслаблением. Возникает вследствие снятия напряжения, после сильных переживаний или физических усилий. Бывает непроизвольной (расслабленность при отходе ко сну) и произвольной, вызываемой путем принятия спокойной позы, представления состояний, обычно соответствующих покою, расслабления мышц, вовлеченных в различные виды активности.

Первыми специалистами, применившими метод релаксации в своей деятельности и разработавшими свои техники мышечной релаксации, были американский психолог Э.Джекобсон и немецкий врач-невропатолог И.Шульц.  Э.Джекобсон доказал, что расслабление мышц помогает снять состояние гипервозбуждения нервной системы, помогая ей отдохнуть и восстановить равновесие.

Обучение человека навыкам мышечного расслабления полезно как для снятия психической напряженности, так и для устранения симптомов ряда заболеваний (таких как головная и сердечная боль, гастрит, гипертония и т.д.).

Кроме того, дополнительными эффектами мышечной релаксации являются улучшение сна, устранение «мышечных зажимов», эмоциональная «разрядка» и повышение работоспособности.

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 его применяют даже  с маленькими детьми.

Известно, что при эмоциональном напряжении, когда ребенок сильно возбужден, взволнован, угнетен, возникает избыточное напряжение в отдельных группах мышц. Самостоятельно дети не могут избавиться от этого напряжения, начинают нервничать, что приводит напряжению новых групп мышц. Детей необходимо учить чувствовать напряжение мышц, изменять степень их напряжения и совсем снимать его, расслабляя определенные группы мышц. При расслаблении мышц эмоциональное напряжение ослабевает или исчезает совсем. Релаксационные упражнения полезны всем, но особенно — часто болеющим ребятам, гиперактивным, возбудимым, тревожным.

*Приложение*

**Занятие с использованием упражнений на расслабление    
"Мое настроение"** (подготовительная группа)

**Цели:** Знакомство детей со способами управления и регуляции настроения. Совершенствование умения распознавать свое настроение, уметь рассказывать о нем, рисовать его. Воспитание доброжелательности к сверстникам и окружающим людям.

**Ход занятия:**♫ *(Звучит спокойная, тихая музыка. Дети стоят в кругу*.)

Психолог: В круг широкий, вижу я, встали все мои друзья.   
 Я для вас, мои дружки, испеку всем пирожки,   
 Быстро надо их испечь, чтобы к завтраку поспеть.   
(*Музыка выключается.*)

Дети, покажите мимикой, какое у вас настроение. Почему оно такое?   
(*Дети рассказывают о своем настроении,    
отчего оно меняется.*)

**Упражнение "Волшебный мешочек"**

Психолог: Давайте спрячем наше плохое настроение в волшебный мешочек.

(*Дети "складывают" в мешочек свое плохое настроение,    
все отрицательные эмоции, проговаривая    
при этом свои действия*.)   
Психолог: А теперь давайте подумаем, что нужно делать, чтобы улучшить свое настроение.

*Психолог беседует с детьми о настроении.    
Вместе делают вывод, как улучшить    
свое настроение:*

* рассмешить себя, глядя в зеркало;
* послушать приятную музыку;
* спеть веселую песенку;
* рассказать о своем настроении другу;
* попросить помощи;
* смыть плохое настроение водой (душ, бассейн) и др.

**Рисование на тему "Мое настроение"**

Психолог: Давайте попробуем нарисовать свое настроение.    
(*После рисования психолог обсуждает с детьми, что они нарисовали,    
какие краски использовали*).

Психолог: Ребята, что интересного вы узнали на занятии? Что понравилось больше всего? Почему?    
(*Дети делятся впечатлениями*.)

Психолог: А теперь нам нужно отдохнуть. Лягте поудобнее на ковер.    
 (*Звучит спокойная музыка.*

*Психолог произносит слова тихим голосом, медленно, с паузами в начале расслабления.    
Затем голос приобретает силу, эмоциональность.*)

 Тихо-тихо, мой бубенчик, позвени, позвени.    
 Никого-никого, мой бубенчик, не буди, не буди.    
 Громко-громко, мой бубенчик, позвени, позвени.    
 Всех мальчишек и девчонок разбуди, разбуди.    
 Дети встали, потянулись и друг другу улыбнулись.   
 Весело мы попрощались, в группу отправлялись.