

Релаксация как система расслабляющих упражнений, или ВОЛШЕБНЫЙ СОН

Цель занятий: научить ребенка произвольно расслаблять мышцы, эмоционально успокаиваться, чтобы настроиться на предстоящую работу, а также снимать эмоциональное напряжение после стрессовых ситуаций.

Большинству детей свойственно нарушение равновесия между процессами возбуждения и торможения, повышенная эмоциональность, двигательное беспокойство. Любые, даже незначительные стрессовые ситуации перегружают их слабую нервную систему. Мышечная и эмоциональная раскованность – важное условие для становления естественной речи и правильных телодвижений. Детям нужно дать почувствовать, что мышечное напряжение **по их воле** может смениться приятным расслаблением и спокойствием.

Умение распознавать отдельные группы мышц, выделять их среди остальных, начинается с расслабления наиболее знакомых крупных мышц рук, ног, корпуса, шеи. Дети смогут лучше почувствовать расслабление указанных мышц, если сначала дать им ощутить некоторое напряжение этих же мышц. Затем следует продемонстрировать, как неприятно состояние напряженности, и, наоборот, подчеркнуть, как непринужденно мы себя чувствуем, когда наши мышцы не напряжены, расслаблены. Ведь только ненапряженные руки легко выполняют любое действие по нашему желанию. При этом необходимо обращать внимание на то, что напряжение должно быть кратковременным, а расслабление – длительным. В каждом упражнении воспитатель проверяет напряжение и последующее расслабление мышц, касаясь руки, ноги, шеи ребенка. Затем предлагает детям самим проконтролировать расслабление после напряжения.

Установлено, что эмоциональное возбуждение ослабевает, если мышцы в достаточной степени расслаблены. При этом также снижается уровень бодрствования головного мозга и человек становится наиболее внушаемым. Только когда дети научатся свободно расслаблять мышцы, можно перейти к

целенаправленному внушению. Важно знать, что метод релаксации, по заключению специалистов, является физиологически безопасным, и не дает негативных последствий.

В момент внушения дети находятся в состоянии расслабленности, их глаза закрыты; происходит определенное отключение от окружающего. Это значительно усиливает воздействие слова на психику ребенка. **Цель** такого внушения – **помочь детям снять эмоциональное напряжение, обрести спокойствие, уравновешенность, уверенность в себе и в своей речи, а также закрепить в их сознании необходимость пользоваться мышечной релаксацией после каких-либо стрессов.**

Конечно, не все ребята овладевают релаксацией сразу. Успех во многом зависит от того, насколько серьезно и регулярно проводится работа и продолжается ли она дома. Можно проделывать расслабляющие упражнения в домашних условиях после завтрака, обеда, ужина, придя с улицы, так как они эффективны для снятия возбуждения в результате стрессовых ситуаций.

Некоторым, особенно возбужденным, отвлекаемым детям не удастся сосредоточиться на занятии и успокоиться во время проведения сеанса релаксации, когда требуется расслабление по контрасту с напряжением и когда только еще вырабатывается чувство мышцы. Не следует их заставлять непременно повторять упражнения. Можно разрешить им посидеть на занятии молча, спокойно, посмотреть, как расслабляются остальные. Пребывание в позе покоя уже само по себе окажет на них положительное воздействие.

Расслабляющие упражнения проводятся в начале и в конце каждого развивающего познавательного занятия (общее время релаксации – не больше 10 минут).

Методические указания процесс обучения релаксации по предлагаемой системе условно делится на три этапа:

1 этап – мышечная релаксация по контрасту с напряжением;

2 этап – мышечная релаксация по представлению; внушение покоя и расслабленности;

3 этап – внушение мышечной и эмоциональной релаксации, введение формул правильной речи.

На **первом** этапе воспитатель объясняет детям, что такое поза покоя, какова цель пераой игры, описывает необходимые действия. Текст рифмовок (их автор М. Лаписова), настраивающих на определенный лад, ребята не повторяют вслух. Интонация, медленный темп речи ведущего должны способствовать появлению приятных ощущений от расслабленности мышц, создавать представление об отдыхе, спокойствии. Каждое занятие по релаксации начинается с позы покоя. Предполагается, что в конце первого этапа дети научатся расслаблять мышцы рук, ног, шеи и живота.

На **втором** этапе можно перейти к расслаблению мышц речевого аппарата и формулам внушения, которые закрепляют ощущения расслабленности и спокойствия. Голос воспитателя должен быть негромким, успокаивающим, речь – четкой, неторопливой. После каждой строфы несколько удлиняются смысловые паузы. Четко звучат логические ударения. Внушение проходит наиболее эффективно, если сам ведущий вызывает у себя те же ощущения, которых он добивается у детей.

Практика показала: выход из состояния релаксации должен быть всегда одинаковым и постепенным. Поэтому, особенно в первое время, следует напоминать детям: «Команды выполнять точно, раньше времени глаза не открывать». Последние фразы (выведение из состояния релаксации) произносятся громко, бодро и чуть быстрее.

К концу второго этапа воспитатель вызывает у детей образное представление о расслабленности и спокойствии: предлагается вспомнить, как они загорали на берегу реки, лежали на травке, ощущали тепло лучей солнышка. Чтобы усилить состояние релаксации, в сеанс внушения вводится сравнение типа: «будто мы лежим на травке, на зеленой, мягкой травке...».

Релаксация по представлению подводит ребенка к тому, что со временем он сам сумеет расслабиться, успокоиться, то есть к возможности *саморегуляции*.

На **третьем** этапе расслабление по контрасту с напряжением исключается. Мышечная релаксация вызывается только внушением. Повторяются уже известные детям формулы и вводятся новые, направленные на формирование навыков правильной речи. Уделяется

внимание технике речи («Звук ударный выделяем, четко паузы соблюдаем. Всегда ясно говорим, никогда мы не спешим...»).

Описание основных упражнений

Как принять позу покоя

Воспитатель: На наших занятиях мы будем учиться экономно расходовать свои силы. Силы нужны человеку, чтобы играть, думать, заниматься спортом, правильно говорить, писать, считать. Чтобы хорошо работать, нужно уметь и хорошо отдыхать!

Сядем ближе к краю стула, обопремся о спинку, руки свободно положим на колени, ноги слегка расставим. Это поза покоя. Все занятия мы будем начинать с позы покоя.

Упражнения для расслабления рук, ног и корпуса по контрасту с напряжением

«Олени». Воспитатель (*показывает и объясняет*). Представим себе, что мы олени, покажем, какие рога у оленя (*поднимает над головой скрещенные руки с широко расставленными вытянутыми напряженными пальцами, затем проверяет степень напряженности мышц каждого ребенка*). Трудно так держать руки. Напряжение неприятно. Бросьте руки на колени, расслабьтесь. Слушайте стихи и повторяйте упражнения:

А сегодня мы – олени,
Ветер рвется нам навстречу.
Ветер стих, расправим плечи,
Руки снова на колени.

И теперь немного лени...
Руки не напряжены и расслаблены.
Знают девочки и мальчики:
Отдыхают все их пальчики.

«Загораем». Воспитатель (*показывает и объясняет*). Представьте себе, что ваши руки и ноги загорают. Сидя на стуле, ноги и руки поднимаем, держим... Ноги руки устали. Опускаем. Руки и ноги свободно отдыхают, расслабились. Слушайте и делайте, как я:
Мы прекрасно загораем!

Выше ноги поднимаем,
Выше руки поднимаем.
Держим, держим, напрягаем...
Загорели! Опускаем! (*ноги резко опустить на пол, руки на колени*)
Ноги не напряжены,
Руки не напряжены и рассла-а-блены.

«Кораблик». Воспитатель (*показывает и объясняет*). Представьте себе, что мы на корабле. Качает. Чтобы не упасть, поставьте ноги на ширину плеч, стопы от пола не отрывайте. Руки сцепите за спиной. Качнуло палубу: сильнее прижмите к полу правую ногу, тело наклонится вправо, и левая нога расслабится. Качнуло в другую сторону: прижмите левую ногу к полу, тело наклонится влево, правая нога расслабится.

Слушайте и делайте, как я:
Стало палубу качать –
Ногу к палубе прижать!
Крепче ногу прижимаем,
А другую – расслабляем!

Сядьте и слушайте:
Снова руки на колени,
А теперь немного лени...
Напряженье улетело,
И расдабилось все тело...
Наши мышцы не устали
И еще послушней стали.

Упражнения для расслабления мышц живота

«Шарик». Воспитатель (*показывает и объясняет*). Представим, что мы надуваем воздушный шар. Положите руку на живот. Надуваем живот так, будто это воздушный шар. Мышцы живота напрягаются. Плечи не поднимаются. Выдохнули воздух медленно – будто шарик сдулся. Живот расслабился. Слушайте и делайте, как я:

Вот как шарик надуваем
И рукою проверяем.
Шарик лопнул – выдыхаем,
Наши мышцы расслабляем.
Дышится легко,
Вольно, глубоко.

Упражнение для расслабления мышц шеи

«Любопытная варвара». Воспитатель (*показывает и объясняет*).

Поверните голову до упора влево, вправо, чтобы увидеть как можно дальше. Мышцы шеи сильно напряжены. Это неприятно. Посмотрите прямо, мышцы расслаблены. Посмотрите вверх, запрокиньте голову, даже дышать трудно. Расслабьтесь. Слушайте и делайте, как я.

Любопытная Варвара
Смотрит влево, смотрит вправо,
А потом опять вперед,
Тут немного отдохнет.
Шея не напряжена и расслаблена.

Упражнения для расслабления мышц речевого аппарата – губ, челюстей и языка

(Проводятся аналогично предыдущим. Образы и техника релаксации подсказываются рифмованным текстом.)

«Лягушки»

Вот понравится лягушкам:
Тянем губы прямо к ушкам!
Потяну и перестану,
Но нисколько не устану!
Губы не напряжены
И расслаблены.

«Орешек»

Зубы крепче мы сожмем,
А потом их разожмем.
Губы чуть приоткрываются,
Все приятно расслабляется.

«Горка»

Кончик языка внизу,
Язык горкой подниму.

Спинка языка тотчас
Станет горочкой у нас!
Я растаять ей велю –
Напряженья не люблю.
Язык на место возвращается
И приятно расслабляется.

***Общее мышечное и эмоциональное расслабление
(игра «Волшебный сон»)***

«Волшебный сон» проводится после каждого упражнения по расслаблению, а в дальнейшем как самостоятельная игра, цель которой – релаксация для мобилизации. По усмотрению воспитателя текст используется целиком или частично.

Воспитатель.

Все умеют танцевать, бегать, прыгать и играть,
Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать.
Есть у нас игра такая, очень легкая, простая.
Замедляется движенье, исчезает напряженье.
И становится понятно: расслабление приятно.
Реснички опускаются, глазки закрываются....
Мы спокойно отдыхаем, сном волшебным засыпаем.
Дышится легко, ровно, глубоко.
Напряженье улетело – и расслаблено все тело.
Будто мы лежим на травке... На зеленой мягкой травке...
Греет солнышко сейчас, руки теплые у нас.
Жарче солнышко пригрело – и ногам тепло, и телу.
Дышится легко, вольно, глубоко.
Губы теплые и вялые, но нисколько не усталые.
Губы чуть приоткрываются, все приятно расслабляется.
И послушный наш язык быть расслабленным привык.
Громче, быстрее, энергичнее.
Было славно отдыхать, а теперь пора вставать.
Крепко пальцы сжать в кулак,
И к груди прижать – вот так!
Потянуться, улыбнуться, глубоко вдохнуть, проснуться!
Распахнуть глаза пошире – раз, два, три, четыре!
Дети встают и хором с воспитателем произносят:
Веселы, бодры мы снова и к занятиям готовы!

Формулы правильной речи

Воспитатель:

Каждый день всегда, везде, на занятиях, в игре

Ясно, четко говорим, потому что не спешим.

Паузы мы соблюдаем! Звук ударный выделяем!

И легко нам говорить, и не хочется спешить.

Так спокойно, так приятно. Говорим – и всем понятно.

(Систематические сеансы релаксации эффективны для детей 5-8 лет. Они помогают стать ребятам более спокойными и работоспособными, благоприятствуют созданию радостной и свободной обстановки на занятиях.)

Примерный комплекс релаксации

«Сон на берегу моря»

Дети ложатся на пол и слушают шум моря.

Воспитатель спокойным, негромким голосом рассказывает о том, что всем снится один и тот же сон. В этом сне они видят море с прозрачной голубой водой, через которую можно рассмотреть подводный мир: необыкновенной красоты водоросли, диковинных рыб, большую морскую черепаху и радостных добродушных дельфинов.

Затем пауза. На счет 1-2-3 дети «просыпаются» и встают.

Спинка отдыхает» (шуточная тренировка, упражнение на расслабление)

Хватит спинку качать,

Надо лечь и отдыхать.

Я на коврике лежу,

Прямо в потолок гляжу.

Лежат ровно пяточки,

Плечики, лопаточки.

Спинка ровная, прямая,

А могла бы быть кривая.

«Лентяй»

Воспитатель говорит о том, что сегодня мы постараемся подражать многим животным и сказочным персонажам, но вот лентяй и лежебока – барсук –

(показывает картинку) так и не появился. Давайте послушаем про него стихотворение В. Викторова и поподражаем ему тоже (дети ложатся):

Хоть и жарко,
Хоть и зной,
Занят весь народ лесной
Лишь барсук –
Лентяй изрядный
Сладко спит
В норе прохладной,
Лежебока видит сон,
Будто делом занят он.
На заре и на закате
Все не слезть ему с кровати.

Дети изображают ленивого барсука.

«Я отдыхаю»

Я спокоен,
Мои мышцы расслаблены,
Я отдыхаю.
Дышу ровно и спокойно.
Мои руки расслаблены,
Я чувствую приятно тепло в руках.
Мои ноги расслаблены и теплые.
Мое тело расслаблено, я отдыхаю.
Моему телу легко и приятно.
Я отдыхаю, я спокоен.
Я чувствую себя свежим.
Дышу глубоко и спокойно (вдох и выдох),
Я открываю глаза (открыть глаза),
Мое тело наливается силой,
Я бодр, полон сил.

После этого надо встать, поднять руки вверх, сделать глубокий вдох, задержать немного и выдохнуть.

Примерный комплекс психогимнастики для детей дошкольного возраста

Туристы

Предложить детям представить себя в лесу.

Небольшим рассказом оживить воображение детей: «Жил-был Зеленый Лес. Это был не просто Зеленый Лес, а Поющий Лес. Березы там пели нежные песни берез, дубы – стародавние песни дубов. Пела речка, пел родничок, но звонче всех пели песни, а малиновки – малиновые».

Дети пошли в лес по лесной тропинке, которая должна вывести их на солнечную поляну.

Северный полюс

Детям предлагается представить, что их пригласил в гости Умка – медвежонок, который живет на Северном полюсе.

Воспитатель. И вот мы стоим на самом холодном полюсе нашей Земли. Но мы не боимся холода и чувствуем себя сильными, смелыми и закаленными. Ярко светит солнышко, грея нас своими лучами. Зеркальным блеском сверкают снежинки. Морозный, свежий воздух наполняет нас своей чистотой. Подышите этим воздухом. Протяните руки к теплому солнышку, чтобы тепло и свет разлились по всему телу, рукам, ногам и проникли добротой к самому сердцу.

Давайте послушаем, как радуется сердце при встрече с героем северной сказки – Умкой. Он спешит к вам, чтобы поиграть с вами.

Поливаем цветочки

Детям предлагается представить себя мамыны помощниками, которые с удовольствием принимают участие в поливе цветов.

Все сидят на пятках, медленно наклоняют голову к полу и «выливают» из головы то, что там сейчас не должно быть: боль, обиду, злобу. Дети представляют свою голову расписным кувшинчиком с ручками, из которого нужно вылить грязную воду, чтобы наполнить чистой.

Предлагается детям представить, как радуются цветы чистой воде, как они оживают и говорят: «Спасибо».

Ручеек

Детям предлагается представить себя весенним ручейком, который течет по лесным проталинкам, извиваясь и все больше наполняясь водой.

Воспитатель (*и.п. – сидя по-турецки, руки на колени*). Водичка чистая, прохладная, бежит, журчит, греется под лучами солнца.

Давайте потянемся к солнышку, согреемся его теплом (*поднять руки, потянуться, сделать вдох-выдох*). Радуются деревья и цветы, оживает лесная природа. Появляются подснежники. Они благодарят ручеек за чистую теплую водичку. Вдохните свежий лесной воздух, улыбнитесь цветам и деревьям (*вдох-выдох, улыбнуться, открыть глаза*).

Литература

Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ: Практическое пособие/авт.-сост. О.Н.Моргунова.-Воронеж: ООО «Метода», 2013г.