**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РЕЛАКСАЦИОННЫХ ИГР И УПРАЖНЕНИЙ КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**Конюхова Е.К.**

*Воспитатель*

Актуальность данной темы заключается в том, что дошкольники, живущие в современном мире, испытывают на себе повышенные психические и физические нагрузки: постоянная спешка, беспокойство, поток информации, инфекционные заболевания, образовательная деятельность и большой детский коллектив часто приводит к тому, что организм ребенка начинает уставать и появляется потребность ребенка в расслаблении, снятии напряжения. Обучая детей методам релаксации, мы помогаем им снять внутреннее мышечное напряжение, успокоиться, тем самым привести нервную систему и психику в нормальное состояние покоя. Умение детей управлять своими чувствами и эмоциями – еще один шаг к [воспитанию](http://raguda.ru/ou/sjuzhetno-rolevye-igry-dlja-detej-doshkolnogo.html) у них уверенности в себе.

Самый лучший способ снять напряжение, утомление, отвлечься от раздражителя - это расслабиться. Релаксация является одним из нетрадиционных способов оздоровления дошкольников. Для релаксации в детском саду целесообразно применять игры и упражнения на расслабление, как отдельных частей тела, так и всего тела ребенка.

Целью исследования является показать использование релаксационных игр и упражнений как средство оздоровления детей дошкольного возраста.

Исходя из цели данной работы, сформулированы следующие задачи:

 1) изучить научно-методическую и учебно-методическую литературу по данной теме;

2) изучить современные взгляды на проблему релаксации детей в ДОУ;

3) дать характеристику релаксации;

4) рассмотреть понятие и значение релаксационных упражнений для организма дошкольника;

5) изучить принципы, виды и методика релаксации при работе с детьми дошкольного возраста

5) изучить специальные техники, релаксационные игры и упражнения;

В основе рабочей гипотезы исследования положено предположение о том, что в результате систематического использования специально подобранных релаксационных игр и упражнений дети научатся снимать внутреннее мышечное напряжение, успокаиваться, тем самым приводить нервную систему и психику в нормальное состояние покоя.

 Сроки реализации – один учебный год (2016-2017уч.год).

Теоретической основой данной работы выступили научные труды таких авторов, как В.Сухомлинский, Э.Джекобсон, А. Эткинда, М. Люшера и др., а так же проведен анализ источников интернет-ресурсов.

Одной из главных задач, которую ставит образовательная Программа перед воспитателями, является забота о сохранении здоровья детей, формирование у них элементарных представлений о здоровом образе жизни, воспитание полезных привычек, в том числе и привычки к здоровому питанию, потребности в двигательной активности.

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

Целью реакции любой из техник является достижение расслабления организма, благодаря которому достигается повышение работоспособности, снижение физического и психического напряжения, что имеет положительное влияние на психику ребенка.

Расслабление вызывается путем специально подобранных игровых приемов. Каждому дается образное название, это увлекает детей. Они выполняют расслабляющие упражнения, не просто подражая ведущему, а перевоплощаясь, входя в заданный образ.

Если «Релаксационные паузы» включить в режим дня детского сада, то это благоприятно скажется на нервной  системе ребенка. Так как   нервная система ребёнка дошкольного возраста далека от своего совершенства. Детям сложно контролируют процессы возбуждения и торможения нервной системы. Этим и объясняется неспокойный сон или проблемы с засыпанием после активных игр.

Умение расслабляться позволяет устранить беспокойство, возбуждение, скованность, восстанавливает силы, увеличивает запас энергии.

Важным в выполнении упражнений на релаксацию является то, что каждое действие должно доставлять приятные ощущения и удовольствие, способствовать хорошему самочувствию.

При составлении комплексов для релаксации необходимо учитывать специфику детского восприятия. В силу того, что у детей хорошо развито воображение и доминирует наглядно-образное мышление, желательно, чтобы названия упражнений и их содержание носили образный характер. Например, упражнение «***Спящий котёнок».*** Представьте себе, что вы весёлые, озорные котята. Котята ходят, выгибают спинку, машут   хвостиком. Но вот котята устали…начали зевать, ложатся на коврик и засыпают. У котят   равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат (повторить 2 – 3 раза).

Важно учитывать и возрастные особенности детей. Детям пяти – шести лет гораздо легче будет расслабиться и получить удовольствие от выполняемых упражнений, если комплекс будет построен в игровой форме. Желательно при выполнении релаксации использовать спокойную музыку. Она поможет детям отвлечься от посторонних мыслей и успокоиться. Если одна мелодия постоянно сопровождает один и тот же комплекс, то организм сам настраивается на восприятие, и уже после нескольких тренировок расслабление наступает при первых звуках музыки.

Использование в педагогической работе с детьми релаксационных упражнений и игр помогает решить следующие задачи:

- укреплять физическое здоровье;

- формировать красивую осанку;

- формировать положительные эмоции и чувства;

- формировать умение снимать внутреннее мышечное напряжение, успокаиваться;

- воспитывать уверенность в себе

- повышать работоспособность детей.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРИМЕНЕНИЮ ТЕХНИКИ РЕЛАКСАЦИИ

В моменты неудач и неприятностей необходимо научить детей настраиваться на положительные иллюзии, красивые фантазии. Они уравновесят тяжесть детских невзгод, научат справляться с маленькими и большими ребячьими неприятностями. Для этого несколько раз в день надо на некоторое время задержаться на размышлении о приятном. Пусть в воображении детей предстанут самые добрые, самые приятные сцены, будь то действительность или фантазии (тренинги «Игрушечный магазин», «Покой летнего леса», «На цветущем лугу» и т. п.).

Упражнения на релаксацию выполняются в тихой, спокойной обстановке.

Расслабляться лучше с закрытыми глазами, лежа, поза отдыха.

Во время выполнения упражнений на релаксацию учить детей распознавать ощущение напряженности и расслабленности.

Не спешить заканчивать релаксацию.

Дети могут полежать, если им хочется.

Выходить из этого состояния нужно медленно, спокойно: сначала потянуться, словно после пробуждения ото сна, затем открыть глаза и потихоньку сесть.

При использовании упражнений на расслабление отдельных частей тела учитывается предыдущий вид деятельности детей (так, если было рисование или аппликация, то целесообразно выполнить упражнения на расслабление мышц рук, спины, шеи).

Релаксацию детей в детском саду можно проводить различными методами:

* создать комнату релаксации;
* организовать в самой группе уголок или отделить зону релаксации;
* проводить релаксационные паузы или упражнения.

Проведение релаксационных упражнений

Рекомендуется проводить в день по два упражнения:

* 1-е – мышечное расслабление по контрасту с напряжением;
* 2-е - релаксацию по представлению.
* Релаксационных упражнений, которые проводятся в детском саду очень много: «Замедленное движение», «Потянулись – сломались», «Лимон», «Рот на замочке», «Улыбнись», «Бубенчик», «Раскачивающееся дерево», «Спящий котёнок», «Холодно – жарко», «Солнышко и тучка» и другие.
* Ежедневное проведение таких упражнений учит детей саморегуляции своего душевного состояния.

В настоящее время некоторые современные дошкольники очень загружены. Помимо детского сада они посещают кружки, секции и так далее. Они устают и физически, и морально. Естественно, такие нагрузки отрицательно сказываются на здоровье детей. Поэтому очень важно использовать в работе с дошкольниками игры на расслабление.

Релаксационные игры и упражнения играют большую роль для детей. При проведении упражнений на релаксацию у дошкольников приводится в нормальное состояние психика и нервная система, снимается внутреннее напряжение, формируется умение управлять своими чувствами и эмоциями. Расслабляясь очень активные, беспокойные дети становятся более уравновешенными, внимательными.

Приведенные выше виды релаксации дают возможность детям полнее узнать свой организм, свои возможности, развивают внимательность, сообразительность, память, наблюдательность, ориентировку в пространстве, способствуют снижению общего утомления, моторной напряженности мышц.

**РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ РЕЛАКСАЦИОННЫХ ИГР И УПРАЖНЕНИЙ**

 **Конюхова Е.К.**

В моменты неудач и неприятностей необходимо научить детей настраиваться на положительные иллюзии, красивые фантазии. Они уравновесят тяжесть детских невзгод, научат справляться с маленькими и большими ребячьими неприятностями. Для этого несколько раз в день надо на некоторое время задержаться на размышлении о приятном. Пусть в воображении детей предстанут самые добрые, самые приятные сцены, будь то действительность или фантазии (тренинги «Игрушечный магазин», «Покой летнего леса», «На цветущем лугу» и т. п.).

Упражнения на релаксацию выполняются в тихой, спокойной обстановке.

Расслабляться лучше с закрытыми глазами, лежа, поза отдыха.

Во время выполнения упражнений на релаксацию учить детей распознавать ощущение напряженности и расслабленности.

Не спешить заканчивать релаксацию.

Дети могут полежать, если им хочется.

Выходить из этого состояния нужно медленно, спокойно: сначала потянуться, словно после пробуждения ото сна, затем открыть глаза и потихоньку сесть.

При использовании упражнений на расслабление отдельных частей тела учитывается предыдущий вид деятельности детей (так, если было рисование или аппликация, то целесообразно выполнить упражнения на расслабление мышц рук, спины, шеи).

Релаксацию детей в детском саду можно проводить различными методами:

* создать комнату релаксации;
* организовать в самой группе уголок или отделить зону релаксации;
* проводить релаксационные паузы или упражнения.

Проведение релаксационных упражнений

Рекомендуется проводить в день по два упражнения:

* 1-е – мышечное расслабление по контрасту с напряжением;
* 2-е - релаксацию по представлению.

Релаксационных упражнений, которые проводятся в детском саду очень много: «Замедленное движение», «Потянулись – сломались», «Лимон», «Рот на замочке», «Улыбнись», «Бубенчик», «Раскачивающееся дерево», «Спящий котёнок», «Холодно – жарко», и другие.



**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РЕЛАКСАЦИОННЫХ ИГР И УПРАЖНЕНИЙ КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**Конюхова Е.К.**

Использование в педагогической работе с детьми релаксационных упражнений и игр способствует решению следующих задачь:

- укреплять физическое здоровье;

- формировать красивую осанку;

- формировать положительные эмоции и чувства;

- формировать умение снимать внутреннее мышечное напряжение, успокаиваться;

- воспитывать уверенность в себе

- повышать работоспособность детей.

**Миасс 2017г.**

Ежедневное проведение таких упражнений учит детей саморегуляции своего душевного состояния.

Упражнения на дыхательную релаксацию

Цель: Снять напряжения, помочь быстро успокоиться и взять себя в руки.

**Упражнение «Задуй свечу»**

• Сделайте глубокий вдох, набирая в легкие как можно больше воздуха.

![thumbs_cat_2_50[1].jpg]()• Вытянув губы трубочкой, медленно выдохните, как бы дуя на свечу, при этом длительно произносите звук «у-у-у». Повторите упражнение 5-6 раз.

**Упражнение «Ленивая кошечка»**

• Поднимите руки вверх, затем вытяните вперед, потянитесь, как кошечка. Почувствуйте, как тянется тело.

• Резко опустите руки вниз, одновременно на выдохе произнося звук «а!». Повторите упражнение несколько раз.

Эффект этих упражнений – в успокоении и избавлении от напряжения.

Упражнения на мышечное расслабление

При регулярных занятиях снимается и не накапливается напряжение, улучшается сон, настроение и работоспособность. Детям подходят упражнения на расслабление мышц плечевого пояса и рук. Упражнения повторяются 5-6 раз.

**Упражнение «Лимон»**

• Опустите руки вниз и представьте себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок.

• Медленно сжимайте как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствуйте, как напряжена правая рука.

• Затем бросьте «лимон» и расслабьте руку.

Выполните это же упражнение левой рукой.

Выполнение упражнения с детьми может сопровождаться следующим стихотворением-инструкцией:

Я возьму в ладонь лимон.

Чувствую, что круглый он.

Я его слегка сжимаю –

Сок лимонный выжимаю.

Все в порядке, сок готов.

Я лимон бросаю, руку расслабляю.

Расслабление всего тела

Цель: способствовать расслаблению всех частей тела

***игра*****«Цветочек, расти»**

Представьте, что вы – цветочек. Но вы еще не выросли. Вы только маленькое семечко, которое посадили. Сядем на корточки, спрячем головы. По моей команде вы начнете расти. Я вас буду поливать. Вот появляются ножки у цвета, вот ручки, кот сам цветочек-голова. А теперь весь цветочек растет вверх-вверх. Медленно поднимаемся и в конце прыжок. Молодцы!

Визуализация-зрительные представления

• Вы нежитесь на пушистом облачке, которое мягко обволакивает ваше тело

• Вы качаетесь на волнах, и ваше тело чувствует покой и невесомость

Упражнения на мышечную релаксацию

(с использованием зрительных образов)

**Упражнение «Птица, расправляющая крылья»**

• Представьте, что вы – птица, крылья которой крепко сжаты. Соедините лопатки, напрягите спину так сильно, как только можете. Вы ощущаете напряжение. А теперь медленно, не торопясь, освобождайте свои мышцы. Ваши крылья расправляются, становятся сильными и легкими, невесомыми. Вы ощущаете расслабление. Повторите упражнение 4-5 раз.

Упражнения с мыслеобразами

**Любимое место**

Закройте глаза. Сосредоточьтесь на дыхании, дышите спокойно и ровно, постарайтесь отключиться от внешнего мира. Представьте себе место, где вы чувствовали себя спокойно и комфортно (полянка в летнем лесу, пляж, любимая комната). Постарайтесь увидеть его в деталях. Постепенно попробуйте сделать картинку ярче, ближе, больше и наблюдайте за изменениями в своих ощущениях, стараясь добиться максимального расслабления и внутреннего комфорта. Запомните этот образ. С каждым разом вам будет все легче его вызывать, таким образом вы сможете быстро входить в состояние релаксации.