

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида №58 г. Альметьевска»  
муниципальное образование  
«Альметьевский муниципальный район» Республики Татарстан

Консультация для воспитателей на тему:  
**«Упражнения на релаксацию  
и использование их в работе с детьми»**

Подготовила: инструктор по физической культуре 1 кв. кат.  
Салахова В.Ш.

Альметьевск 2017г.

## Упражнения на релаксацию и использование их в работе с детьми.

Наша жизнь, можно сказать, состоит из эмоций. Как положительных, так и отрицательных. И нам всем с вами необходимо научиться уметь сбалансировать своё психологическое состояние и постараться научить этому умению детей.

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 ребёнку, признают и не нарушают его права, он испытывает эмоциональное благополучие – чувство уверенности, защищённости. Это в свою очередь, способствует гармоничному развитию личности ребёнка, выработке у него положительных качеств, доброжелательного отношения к другим людям. Невнимание или недостаточное внимание к эмоциональной жизни детей, напротив, приводит к негативным последствиям.

Чувства и качества личности, связанные с эмоциями, влияют на соматическое здоровье человека. Любое эмоциональное переживание человека всегда сопровождается изменениями во всех физиологических системах организма (сердечно – сосудистой, дыхательной, мышечной, желудочно-кишечной и т. п.). Наличие позитивных чувств и качеств личности – естественный психологический ресурс физического здоровья человека.

Любой педагог и родитель хочет, чтобы ребёнок вырос с такими качествами, как:

- \* уверенность в себе, а не застенчивость или заносчивость и эгоизм;
- \* любознательность и интеллектуальная активность, а не безразличие к окружающему миру;
- \* уравновешенность, а не агрессивность;
- \* стрессоустойчивость, а не тревожность;
- \* целеустремлённость, мотивированность на успех, а не пассивность неудачника;
- \* готовность жить «в мире людей», а не страдать в нём.

Для того, чтобы воспитать у дошкольника такие важные для его жизни качества, нужно определённым способом работать с эмоциональным опытом ребёнка, создающим условия для их формирования.

Для формирования эмоциональной стабильности ребёнка важно научить управлять его своим телом. В процессе развития, воспитания и обучения дети получают огромное количество информации, которую необходимо усвоить. Активная умственная деятельность и сопутствующие ей переживания создают излишнее возбуждение в нервной системе, которое, накапливаясь, ведёт к напряжению мышц тела. Умение расслабляться позволяет устранить беспокойство, возбуждение, скованность, восстанавливает силы, увеличивает запас энергии.

Что же такое релаксация?

**Релаксация** (от латинского – *расслабление*) – глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения. Релаксация может быть как произвольной, так и произвольной, достигнутой в результате применения специальных психофизиологических тренировок.

А расслабление – это забота о самом себе, помощь самому себе, создание условий для нормальной работы всего организма, так как в процессе релаксации энергия перераспределяется, что приводит тело к равновесию и гармонии. Расслабление позволяет устранить беспокойство, возбуждение, снимает напряжение со всех органов, восстанавливает силы и здоровье детей.

Существует достаточно много способов расслабления.

Расслабление с помощью дыхания. Например, короткий вдох – длинный выдох; глубокий вдох с задержкой дыхания; упражнения «Певец», «Веточка», «Воздушный шарик».

Способом расслабления является и *самоmassage*, который помогает перераспределить энергию организма, освободиться от усталости. Упражнения: «Нарисуем на пальчиках ниточки», «Кап, кап, капает дождик», «Сорока – ворона», «нарисуем губки, бровки, щёчки» и другие.

*Сопряжённая гимнастика* или театр пальцев и языка способствует развитию мелкой моторики, улучшению координации движений, повышает общую работоспособность.

*Визуализация* – составляющая многих гимнастик и психотехник, следовательно, необходимо учить этому искусству с помощью следующих упражнений.

1. Рассмотрите в течении нескольких мгновений какой-либо предмет: апельсин, стакан воды, настольную лампу. Закройте глаза и представьте себе этот предмет.

2. Закройте глаза и вообразите яркий живой цветок. Возьмите его в руки и поднесите к лицу. Почувствуйте аромат.

3. Сядьте. Закройте глаза. Расслабьтесь. Сосредоточьтесь и мысленно представьте себе ярко светящийся белый круг (*треугольник, квадрат, яблоко, грушу*). Главное, тренируйтесь и всё получится.

*Музыкотерапия*: для снятия психического напряжения целесообразно использовать такие музыкальные произведения, как «*Сладкие грёзы*» П. И. Чайковского, «*Грустный вальс*» Я. Сибелиуса, «*Фантазия – экспромт*» Ф. Шопена, «*Аве-Мария*» Ф. Шуберта, «*Лунная соната*» Л. Бетховена и др.

- при переутомлении и нервном истощении рекомендуются такие произведения, как «*Утро*» Э. Грига, «*Полонез*» М. К. Огинского;

- при выраженной раздражительности, гневливости – «*Хор пилигримов*» Р. Вагнера, «*Сентиментальный вальс*» П. И. Чайковского;

- при снижении сосредоточенности внимания – «*Времена года*» П. И. Чайковского, «*Лунный свет*» к. Дебюсси, «*Грёзы*» Р. Шумана.

*Танцотерапия* – «*Танец утят*», «*Лавата*», «*Если весело живётся*» и др.

*Смехотерапия* – обыгрывание потешек, чтение юмористических стихотворений Ю. Мориса, б. Заходера, проведение минуток смеха, игры в смешные слова и т. д.

*Ароматерапия*. Её целью является управление настроением, работоспособностью, снижение уровня утомляемости, успокаивающее действие, снятие стрессовых состояний (например, запахи лимона и эвкалипта возбуждают нервную систему и повышают работоспособность, настойки ивы и остролиста снимают напряжение, раздражительность, ароматы лаванды и розмарина успокаивают). Чтобы проверить, подходит ли настойка ребёнку, достаточно втереть несколько капель в виски и область щитовидной железы. При положительной реакции наступает приятное чувство расслабления мышц.

**Упражнения на релаксацию** в детском саду могут быть **использованы таким образом**:

\* на различных занятиях, могут снимать напряжение с различных групп мышц (*глаза, руки, всё тело*).

\* в совместной деятельности.

\* индивидуально, подгруппами и всей группой детей.

\* особое внимание уделять **упражнениям на релаксацию** в старшем дошкольном возрасте.

*Работу эту можно проводить по этапам*:

1 этап – пропедевтический. Ребёнка учат полностью расслабляться. При этом широко используется показ и тактильная помощь. (Например, упражнения «*роняем руки*», «*Трясём кистями*», «*Стряхиваем воду с пальцев*», «*Мельница*» и др.) необходимо улавливать точную локализацию ощущений.

2 этап – обучающий. Ребёнка учат отличать мышечное напряжение от расслабления мышц, чувствовать разницу между этими двумя состояниями без фиксации внимания на дыхании (игры с шашками, песком, «*Кулачки*», «*Пружинки*», «*шарики*» и т. д.).

3 этап – обучение мышечному расслаблению с фиксацией внимания на дыхании.

4 этап – введение «*формул самовнушения*», обучение детей навыкам проговаривания их про себя (*с шестилетнего возраста*).

При составлении комплексов для релаксации дошкольников необходимо учитывать специфику детского восприятия. В силу того, что у них хорошо развито воображение и превалирует наглядно-образное мышление, желательно, чтобы названия упражнений и их содержание носили образный характер.

Важно учитывать и возрастные особенности. Детям 5-7 лет гораздо легче расслабиться и получить удовольствие от выполняемых упражнений, если тренаж будет построен в игровой форме.

При релаксации желательно использовать тихую мелодичную музыку, которая поможет детям отвлечься от посторонних мыслей и успокоиться. Если определённая мелодия постоянно сопровождает один и тот же тренаж, то организм ребёнка сам настраивается на её восприятие, и уже после нескольких тренировок расслабление наступает при первых звуках музыки для получения наибольшего оздоровительного эффекта необходимо соблюдать ряд правил.

1. Упражнения на релаксацию выполняются в тихой, спокойной обстановке.
2. Расслабляться лучше с закрытыми глазами.
3. При выполнении упражнений используются различные позы: лёжа, сидя и даже стоя.
4. Во время выполнения упражнений на релаксацию учить детей распознавать ощущение напряжённости и расслабленности.
5. При проведении релаксации целесообразно использовать комплекс определённых приёмов: контраст напряжения и расслабления мышц, контролируемое дыхание и самовнушение.
6. Нельзя в спешке заканчивать релаксацию.
7. Внимательно следить за самочувствием и состоянием детей после релаксации: если взрослый замечает, что ребёнок испытывает страх, повышенную возбуждённость, напряжён, то надо выяснить причину и при необходимости прекратить занятия.

### **Релаксационные упражнения для детей**

Для того чтобы противостоять излишнему эмоциональному напряжению, работники педагогических учреждений должны обладать высоким уровнем эмоциональной культуры, который складывается из эмоциональной устойчивости; эмпатии (*умение сопереживать и принимать окружающих*); эмоциональной чуткости, отзывчивости, подвижности, артистизма и экспрессивности. Кроме того, педагогу необходимо знать и использовать различные психозащищённые техники в сложных ситуациях, которые помогут снять рост эмоционального напряжения, дискомфорта и привести к конструктивным механизмам в педагогическом общении.

Достижение указанных целей возможно при комплексном применении приёмов аутотренинга, медитационных и релаксационных техник. Преимущество данных методов снятия психоэмоционального напряжения в их доступности, возможности применения в обычных условиях, в том, что педагог сам может отслеживать результаты.

**Аутотренинг** – один из эффективных методов саморегуляции, основанный на овладении навыками расслабления мышц, управления дыханием, чтобы через подсознание воздействовать на **работу** внутренних органов и мозга. Аутотренингом можно заниматься индивидуально, в свободное время, на природе, перед сном. Частота занятий от степени психоэмоционального напряжения педагога и колеблется от 1-2 раз в неделю. Важным условием является спокойная обстановка, исключая яркий свет, шумы, дефицит времени.

Для усиления эффекта аутотренинговых упражнений рекомендуется использовать спокойную, мягкую музыку.

### **Способы избавления от отрицательных эмоций:**

- \* смочить холодной водой лоб, виски, артерии на руках;
- \* набрать в стакан воды и медленно, сосредоточенно её выпить, концентрируясь на своих ощущениях;
- \* провести дыхательное упражнение: 3-4 коротких выдоха подряд, потом столько же коротких вдохов (*заменяет смех, если вам не хочется смеяться*);
- \* посчитать зубы, дотрагиваясь до них языком с внутренней стороны;
- \* слегка помассировать кончик мизинца;
- \* делая вдох, спокойно, не торопясь, сжать с усилием пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем; затем, ослабляя сжатие, сделать выдох (*повторить 5 раз*); далее попробуйте выполнить упражнение с закрытыми глазами – это удвоит эффект;
- \* применить формулы самоубеждения («*сегодня я не обращаю внимания на пустяки*»), («*я совершенно спокойна*»), («*я раскованна*»), («*моё тело лёгкое*»), («*я уверена в себе*»), самовнушения («*я хочу*»), («*я смогу*»), («*я буду*»).

***Кроме того, существуют очень простые способы, позволяющие снять отрицательные эмоции, которые каждый может опробовать на собственном опыте:***

- спортивные занятия (*полную разгрузку дают занятия каким-либо видом спорта*);
- физический труд (*стирка белья, мытьё посуды, уборка квартиры и т. д.*);
- отдых на природе (*прогулка по лесу, созерцание течения реки или спокойной глади озера, лесные звуки и запахи способны вернуть душевное равновесие и работоспособность даже в самых трудных ситуациях*);
- созерцание огня (*говорят, что человек бесконечно долго может смотреть на три стихии: огонь, бегущую воду и плывущие по небу облака*);
- контрастный душ (*заставляет мышцы попеременно расслабляться и напрягаться, а мышечное расслабление, как известно, хороший способ для снятия психического напряжения*);
- проекция негативных эмоций на посторонние предметы (*можно выразить свой гнев, скомкав или порвав в мелкие клочки газету, поколотив подушку (боксёрскую «грушу») или выжав полотенце, даже если оно совершенно сухое; большая часть энергии гнева копится в мышцах плеч, в верхней части рук и в пальцах*);
- танцы под музыку (*причём как спокойную, так и ритмичную*);
- крики (*то громко, то тихо, можно громко спеть любимую песню*);
- высказывания (*озвучить свои эмоции в кругу друзей, которые поймут и посочувствуют*);
- смех и плач – отличные средства защиты нашего мозга от психических перегрузок (*смех является своеобразной защитой нервной системы; его можно рассматривать как серию коротких выдохов, которые дробят опасный поток импульсов*).