Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад общеразвивающего вида №11»

Консультация для родителей

«Релаксация как здоровьесберегающая технология в ДОУ»

Релаксация как здоровье сберегающая технология в ДОУ

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образованиитехнологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования.

Релаксация является одним из видов здоровьесберегающих технологий. Чо же такое релаксация?

Релаксация (от лат. relaxtion- ослабление, расслабление)- глубокое, психического мышечное расслабление, сопровождающееся снятием напряжения. Релаксация непроизвольной, может быть как достигнутой произвольной, В результате применения специальных психофизиологических техник.

Даже дошкольники, живущие в современном мире, испытывают на себе повышенные психические и физические нагрузки: постоянная спешка, беспокойство, поток негативной информации с телеэкрана, частые инфекционные заболевания, усталость, переутомление на занятиях, приводящие в дальнейшем к перенапряжению. 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 эмоциямиеще один шаг к воспитанию у них уверенности в себе.

Чему способствует релаксация у детей дошкольного возраста?

Релаксация- это самый лучший способ снятия напряжения (нервного, физического и психического), а также расслабления, что позволяет

ликвидировать фактор раздражения. Упражнения для релаксации для детей рекомендуется выполнять всем дошкольникам. Но особенно они важны для тех, кто подвержен частным заболеваниям, а также тревожен, возбудим и гиперактивен.

Важным в выполнении упражнений на релаксацию является то, что каждое действие должно доставлять приятные ощущения и удовольствие, способствовать хорошему самочувствию. Если взрослый замечает, что какой-чнибудь ребенок после выполнения упражнений испытывает напряженность, страх, повышенную возбужденность, то надо выяснить причину и приченобходимости прекратить занятия. Причины возникновения такого поведения могут быть разными: неправильно понятые и, следовательно, неправильно выполненные упражнения; неадекватность психики ребенка, которая не позволяет ему заниматься релаксацией в коллективе.

Целью проведения релаксации: способствование снятия у детей внутреннего мышечного напряжения, приведению нервной системы и психики дошкольников в нормальное состояние покоя.

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

- укрепление физического здоровья и формирование красивой осанки;
- психомышечная тренировка;

P

- тренировка умения регулировать свои поведенческие реакции;
- развитие воображения, образного мышления;
- формирование положительных эмоций и чувств.

Все релаксации проводятся под спокойную расслабляющую музыку.

Несколько советов по проведению релаксационных упражнений с детьми:

- упражнения на релаксацию выполняются в тихой, спокойной обстановке;
- в процессе выполнения релаксационных упражнений дети могут полежать, если им хочется;

• расслабляться лучше с закрытыми глазами;

R

200

2

Show the state of the state of

- выходить из этого состояния нужно медленно, спокойно: сначала потянуться, словно после пробуждения ото сна, затем открыть глаза и потихоньку сесть;
- во время выполнения упражнений на релаксацию необходимо учить детей распознавать ощущение напряженности и расслабленности;
- при использование 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 и шеи);
- целесообразно проводить релаксацию в заключительной части занятия или после таких форм работы, которые требуют о ребенка достаточного умственного или мышечного напряжения.

Примеры релаксационных упражнений.

Упражнения на расслабление различных мышц тела.

«Придуманная страна»- сядьте (лягте) удобно, закройте глаза. Представьте, что вы находитесь в волшебной стране. Здесь живут только добрые люди и звери, растут самые красивые цветы после дождя на небе появляется самая яркая радуга. Вам хорошо и спокойно. Вы можете делать, что вам хочется. (Далее можно описать различные объекты).Вы видите чистый берег и воду. Поплавайте в море. Ощутите приятную свежесть морской воды. (Взрослый предлагает детям открыть глаза и рассказать о своих чувствах, ощущениях, запоминать их)

«Радуга»- представьте теплый летний день, солнышко пригревает, щекочет нам щечки, ладошки. Посмотрите вверх, на небо. Там радуга. Тянемся-тянемся до радуги, ладошки солнцу показываем. Никак не достать. Еще раз стараемся, тянемся-тянемся. (Повторить 2—3 раза.)

«Воздушные шарики»- представьте себе, что вы- воздушные шарики, очень красивые и веселые. Вас надувают, и вы становитесь все легче и легче. Все ваше тело ставится легким, невесомым. И ручки легкие, и ножки стали легкие. Воздушные шарики поднимаются все выше и выше. Дует теплый ласковый ветерок, он нежно обдувает каждый шарик...(пауза- поглаживание детей). Обдувает шарик..., ласкает шарик... Вам легко и спокойно. Вы летите туда, куда дует ласковый ветерок. Но вот пришла пора возвращаться домой. Вы снова в этой комнате. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Улыбнитесь своему шарику.

«Облака»- представьте себе тёплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака — такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг всё тихо и спокойно, вам тепло и уютно. Со каждым вздохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься воздух, всё выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки лёгкие, лёгкие, ваши ножки лёгкие. все ваше тело становится лёгким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, како оно нежно гладит вас, это пушистое и нежное облако ... (пауза поглаживание детей). Гладит ..., поглаживает ... Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке.

«Лентяи»- сегодня мои дети много занимались, играли и наверное устали. Я предлагаю вам немного полениться. Представьте себе, что вы лентяи и нежитесь на мягком, мягком ковре. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите легко и свободно. Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает всё ваше тело. Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ваши руки, отдыхают ваши ноги ...(пауза — поглаживание детей). Отдыхают ручки ус (имя ребенка)..., отдыхают ножки у (имя ребенка).... Приятное теплого охватывает всё ваше тело, вам лень шевелиться, вам приятно. Ваше дыхание

совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, всё тело расслаблено. Чувство приятного покоя наполняет вас изнутри. Вы отдыхаете, вы ленитесь. Приятная лень разливается по всем телу. Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит вам силы и хорошее настроение. Потянитесь, сбросьте с себя лень и на счёт «три» откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение.

Упражнение 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".

«Ленивая кошечка»- поднять руки вверх, затем вытянуть вперед, потянуться, как кошечка. Почувствовать, как тянется тело. Затем резко опустить руки вниз, произнося звук "a".

«Корабль и ветер»- представьте себе, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки...А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать как шумит ветер! (Упражнение можно повторить 3 раза).

«Подарок под елкой»- представьте себе, что скоро Новогодний праздник. Вы целый год мечтали о замечательном подарке. Вот вы подходите к елке, крепко-крепко зажмуриваете глаза и делаете глубокий вдох. Затаите дыхание. Что же лежит под елкой? Теперь выдохните и откройте глаза. О, чудо! Долгожданная игрушка перед вами! Вы рады? Улыбнитесь. После выполнения упражнения можно обсудить (если дети захотят), кто о чем мечтает.

R

«Дудочка»- давайте поиграем на дудочке. Неглубоко вдохните воздух, поднесите дудочку к губам. Начинайте медленно выдыхать, и на выдохе

попытайтесь вытянуть губы в трубочку. Затем начните сначала. Играйте! Какой замечательный оркестр!

Упражнения для снятия напряжения с мышц лица

«Улыбка»- представьте себе, что вы видите перед собой на рисунке красивое солнышко, рот которого расплылся в широкой улыбке. Улыбайтесь в ответ солнышку и почувствуйте, как улыбка переходит в ваши руки, доходит до ладоней. Сделайте это ещё раз и попробуйте улыбнуться пошире. Растягиваются ваши губы, напрягаются мышцы щек... Дышите и улыбайтесь..., ваши руки и ладошки наполняются улыбающейся силой солнышка (повторить 2-3 раза).

«Солнечный зайчик»- представьте себе, что солнечный зайчик заглянул вам в глаза. Закройте их. Он побежал дальше по лицу. Нежно погладьте его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке. Поглаживайте аккуратно, чтобы не спугнуть, голову, шею, животик, руки, ноги. Он забрался за шиворот — погладьте его и там. Он не озорник — он ловит и ласкает вас, а вы погладьте его и подружитесь с ним (повторить 2-3 раза).

«Пчелка»- представьте себе теплый, летний день. Подставьте солнышку ваше лицо, подбородок тоже загорает (разжать губы и зубы на вдохе). Летит пчелка, собирается сесть кому-нибудь на язык. Крепко закрыть рот (задержка дыхания). Прогоняя пчелку можно энергично двигать губами. Пчелка улетела. Слегка открыть рот, облегченно выдохнуть воздух (повторить 2-3 раза).

S S

«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.

«Качели»- представьте себе теплый, летний день. Ваше лицо загорает, ласковое солнышко гладит вас. Но вот летит бабочка садится к вам на брови. Она хочет покачаться как на качелях. Пусть бабочка качается на качелях.

Двигать бровями вверх — вниз. Бабочка улетела, а солнышко пригревает (повторить 2-3 раза).

Упражнения на расслабление мышц шеи

«Любопытная Варвара»- исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, голова прямо. Повернуть голову максимально влево, затем вправо. Вдох-выдох. Движение повторяется по 2 раза в каждую сторону. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы: Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо. А потом опять вперед — тут немного отдохнет. Поднять голову вверх, смотреть на потолок как можно дольше. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы: А варвара смотрит вверх дольше всех и дальше всех! Возвращается обратно — расслабление приятно! Медленно опустить голову вниз, прижать подбородок к груди. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы: А теперь посмотрим вниз — мышцы шеи напряглись! Возвращаемся обратно — расслабление приятно!

«Спящий котёнок»- представьте себе, что вы весёлые, озорные котята. Котята ходят, выгибают спинку, машут хвостиком (напряжение). Но вот котята устали...начали зевать, ложатся на коврик и засыпают. У котят равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат (расслабление).

Упражнения на расслабление мышц рук

R

«Лимон»- опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствовать, как напряжена правая рука. Затем бросить "лимон" и расслабить руку: 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. Выполнить это же упражнение левой рукой.

«Вибрация»- какой сегодня чудный день! Прогоним мы тоску и лень. Руками потрясли. Вот мы здоровы и бодры.

«Пара» (попеременное движение с напряжением и расслаблением рук)- стоя друг против друга и касаясь выставленных вперед ладоней партнера, с напряжением выпрямить свою правую руку, тем самым, сгибая в локте левую руку партнера. Левая рука при этом сгибается в локте, а у партнера выпрямляется.

«Штанга»- сейчас мы с вами будем спортсменами-тяжелоатлетами. Представьте, что на полу лежит тяжелая штанга. Сделайте вдох, оторвите штангу от пола на вытянутых руках, приподнимите ее. Очень тяжело. Выдохните, бросьте штангу на пол, отдохните. Попробуем еще раз».

«Урони руки»- предложить ребенку поднять руки в стороны и немного наклониться вперед. На раз-два-три рукам нужно дать свободно упасть, при этом снимая напряжение с плеч — руки должны повиснуть и качаться самостоятельно, пока не остановятся.

Упражнения на расслабление мышц ног

2

«Лошадки»- замелькали наши ножки, Мы поскачем по дорожке. Но внимательнее будьте, Что вам делать, не забудьте!

«Палуба»- представьте себя на корабле. Качает. Чтобы не упасть, нужно расставить ноги шире и прижать их к полу. Руки сцепить за спиной. Качнуло палубу – перенести массу тела на правую ногу, прижать ее к полу (правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола). Выпрямиться. Расслабить ногу. Качнуло в другую сторону – прижать левую ногу к полу. Выпрямиться! Вдох-выдох! Стало палубу качать! Ногу к палубе прижать! Крепче ногу прижимаем, а другую расслабляем.

«Слон»- поставить устойчиво ноги, затем представить себя слоном. Медленно перенести массу тела на одну ногу, а другую высоко поднять и с "грохотом" опустить на пол. Двигаться по комнате, поочередно поднимая

каждую ногу и опуская ее с ударом стопы об пол. Произносить на выдохе "Ух!".

Упражнения на расслабление всего организма

«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.

«Снежная баба»- дети представляют, что каждый из них снежная баба. Огромная, красивая, которую вылепили из снега. У нее есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и она стоит на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снежная баба начинает таять. Далее дети изображают, как тает снежная баба. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекшуюся по земле.

«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 здоровье.

«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!

«Силач»- выполнить контрастное напряжение и расслабление плечевого пояса, рук и ног, представляя, что Вы: держите в руках (ногой, на плече) тяжелые гири; поднимаете над головой тяжелую корзину с яблоками; отжимаете штангу; удерживаете ногой закрывающуюся дверь, раздвигаете руками тесно переплетенные ветви деревьев в лесной чаще.

2 De la constantina della cons

2 De la constante de la consta

R R