МБДОУ№6 «Колосок» п.Гигант

 **КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ВОСПИТАТЕЛЕЙ**

 **Гимнастика расслабления**

 «**Использование упражнений на релаксацию**

 **в работе с детьми**».

 Инструктор по физической культуре Хопрянинова Г.И**.**

 2023г

**КОНСУЛьТАЦИЯ ДЛЯ ВОСПИТАТЕЛЕЙ Гимнастика расслабления**

«**Использование упражнений на релаксацию в работе с детьми**».

Современные дошкольники порой загружены не меньше взрослых. Посещая детский сад, различные кружки и спортивные секции, они получают большее количество информации, устают физически и эмоционально. Ведь повсюду нужно успеть!

Такие нагрузки отрицательно сказываются на психическом здоровье детей. Поэтому так важно в **работе с дошкольниками использование упражнений 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 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.

Для формирования эмоциональной стабильности ребёнка 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, ведёт к напряжению мышц тела. Умение расслабляться позволяет устранить беспокойство, возбуждение, скованность, восстанавливает силы, увеличивает запас энергии.

Как известно, эмоции и чувства плохо поддаются волевой регуляции. Взрослым надо помнить об этом, сталкиваясь с нежелательными или неожиданными для них детскими эмоциями. Чувства ребёнка в таких острых ситуациях лучше не оценивать, т. к. это повлечёт за собой лишь непонимание или негативизм. Нельзя требовать от ребёнка 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 своё тело.

С этой целью в своей **работе нужно использовать**  **упражнения** на расслабление определённых частей тела и всего организма. Их можно рассматривать как часть занятия и как самостоятельную тренинговую систему.

Например

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

- *«Задуй свечу»*. Глубоко вдохнуть, набирая в лёгкие 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 вперёд, потянуться, как кошечка. Почувствовать. Как тянется тело. Затем резко опустить руки вниз, произнести звук *«а»*.

**Упражнения** на расслабление **мышц лица:**

- *«Озорные щечки»*. Набрать воздух, сильно надувая щёки. Задержать дыхание, медленно выдохнуть воздух, как бы задувая свечку. Расслабить щёки. Затем сомкнуть губы трубочкой, вдохнуть воздух, втягивая его. Щёки при этом втягиваются. Затем расслабить щёки и губы.

- *«Рот на замочке»*. Поджать губы так, чтобы их совсем не было видно. Закрыть рот на *«замочек»*, сильно-сильно сжав губы.

Затем расслабить их:

У меня есть свой секрет, не скажу его вам, нет *(поджать губы)*.

Ох, как сложно удержаться, ничего не рассказав *(4-5с)*.

Губы всё же я расслаблю, а секрет себе оставлю.

- *«Злюка успокоилась»*. Напрячь челюсть, растягивая губы и обнажая зубы. Рычать, что есть сил. Затем сделать несколько глубоких вдохов, подтянуться, улыбнуться и, широко открыв рот, зевнуть:

А когда я сильно злюсь, напрягаюсь, но держусь.

Челюсть сильно я сжимаю и рычаньем всех пугаю *(рычать)*

Чтобы злоба улетела, и расслабилось всё тело,

Надо глубоко вдохнуть, подтянуться. Улыбнуться,

Может, даже и зевнуть *(широко открыв рот, зевнуть)*.

**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 вперёд - тут немного отдохнёт.

Поднять голову вверх, смотреть на потолок как можно дольше.

Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

А Варвара смотрит вверх дольше всех!

Возвращается обратно - расслабляется 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 - расслабляемся приятно!

**Упражнения** на расслабление мышц рук:

*«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.

Его слегка сжимаю -

Сок лимонный выжимаю.

Всё в порядке, сок готов.

Лимон бросаю, руку расслабляю.

Выполнить это же **упражнение левой рукой**.

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

- *«Вибрация»*.

Какой сегодня чудный день!

Прогоним мы тоску и лень.

Руками потрясли.

Вот мы здоровы и бодры.

**Упражнения** на расслабление мышц ног:

*«Палуба»*. Представьте себя на корабле. Качает. Чтобы не упасть, нужно расставить ноги шире и прижать их к полу. Руки сцепить за спиной. Качнуло палубу - перенесли массу тела на правую ногу, прижать её 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.

- *«Лошадки»*.

Замелькали наши ножки, мы поскачем по дорожке.

Но внимательнее будьте,

Что вам делать не забудьте.

- *«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 поочерёдно поднимая каждую ногу и опуская её с ударом стопы об пол. Произносить при выдохе *«Ух!»*.

**Упражнения** на расслабление всего организма:

- *«Снежная баба»*. Дети представляют, что каждый из них снежная баба. Огромная, красивая, которую вылепили из снега. У неё есть голова, туловище, две торчащие в сторону 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, растекающуюся по земле.

2 *«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 лёгкий аромат, а теперь полетели к самой высокой липе, сели на макушку и почувствовали запах цветущего дерева. А вот подул тёплый летний ветерок, и птички вместе с его порывом понеслись к журчащему лесному ручейку. Сев на край ручья, они почистили клювом свои пёрышки, попили чистой прохладной водицы, поплескались и снова поднялись ввысь. А теперь приземлимся в самое уютное гнёздышко на лесной полянке.

- *«Бубенчик»*. Дети ложатся на спину. Закрывают глаза и отдыхают под звучание колыбельной *«Пушистые облачка»*.  *«Пробуждение»* происходит под звучание бубенчика.

- *«Летний денёк»*. Дети ложатся на спину, расслабляя все мышцы и закрывая глаза. Происходит **релаксация** под звучание спокойной музыки:

Я на солнышке лежу,

Но на солнце не гляжу.

Глазки закрываем, глазки отдыхают.

Солнце гладит наши лица,

Пусть нам сон хороший снится.

Вдруг мы слышим: бом - бом - бом!

Прогуляться вышел гром.

Гремит гром, как барабан.

- Замедленное движение». Дети садятся ближе к краю стула, опираются на 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 лёгкая, 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 ребёнок получает то, в чём ранее испытывал недостаток. Это в равней 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, возбуждённые, 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.

**Советы для воспитателей по релаксационным упражнениям:**

1.  Прежде чем выполнять упражнение с детьми, попробуйте сделать это самостоятельно.

2. Не забывайте, что напряжение должно быть кратковременным, а расслабление — более длительным.

3.   Перед каждым упражнением найдите способ заинтересовать детей.

4.   Не повышайте голос при проведении релаксационного упражнения.

5.   Упражнения рекомендуется выполнять в сопровождении приятной, спокойной музыки.

6.  Повторяйте каждое упражнения не более 2 - 3 раз. Не используйте одновременно разные упражнения.

7.   Разучивать с детьми новые релаксационные упражнения следует планомерно.

Вспомните поговорку: «В здоровом теле, здоровый дух!».