

Здоровьесберегающая технология «Релаксация» в детском саду.

Здоровьесберегающая технология «Релаксация» (от лат. ослабление, расслабление) — глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения. Расслабление у дошкольника вызывается путем специально подобранных игровых приемов. Дети выполняют расслабляющие упражнения не просто подражая взрослому, а перевоплощаясь, входя в заданный образ, оказываясь в определенной ситуации.

В процессе 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, ведет к напряжению мышц тела. Целью проведения релаксации является способствование снятию у детей внутреннего мышечного напряжения; приведению нервной системы и психики дошкольников в нормальное состояние покоя, укрепление физического здоровья и формирование красивой осанки; формирование положительных эмоций и чувств.

«Релаксационные паузы» — это самый лучший способ снятия напряжения (нервного, физического, психического). Основаны на способности мышц расслабляться, что позволяет сконцентрировать внимание и снять возбуждение. После выполнения специальных упражнений ребенок становится спокойным и уравновешенным.

«Релаксационные паузы» доступны в самой простой игровой форме. Расслаблять можно отдельные группы мышц, при этом берут 1-2 упражнения. Также релаксация проводится всего тела.

Все эти упражнения можно использовать как отдельные методы, направленные на определенную группу мышц, а также в комплексе.

Релаксация всего тела — расслабление всех группы мышц, что позволяет детям полностью снять физическое, психическое и эмоциональное напряжение. Наиболее эффективных результатов от релаксации мы получим, если наши упражнения будут сопровождаться музыкой. В качестве музыки необходимо использовать спокойные, приятные композиции. Музыка обладает фантастическим умением снимать напряжение.

Виды релаксации очень разнообразны: от простых до очень сложных и длительных по времени.

Для расслабления лицевых мышц используем релаксационную паузу «Солнечный зайчик».

Давайте сядем на ковер, ручки и ножки расслаблены. А теперь представим — мы сидим в летнем парке. Лучики солнца гуляют по нашему личику, затем зайчик заглянул к нам в глазки, давайте их зажмурим и попробуем ощутить зайчика на наших ресничках, потрогайте его, не поймали. Наши губки расплываются в улыбке. Наш зайчик побежал дальше по нашему личику, погладьте его ладонями нежно-нежно: на лбу, на носу, на ротике, на щечках. Поглаживайте аккуратно, чтобы не спугнуть. Зайчик-озорник сел к нам на ушки, давайте погладим его. А теперь он снова щекочет наше личико, давайте погладим его и подружиться с ним. Повторять упражнение 2-3 раза.

Следующее упражнение направлено на дыхание: «Ленивая кошечка».

Сидя на ковре, мы представим себя кошечками, вытянем ручки перед собой, затем поднимем их вверх, наберем воздуха и потянемся, как кошечка. Тянемся, тянемся. Затем опускаем ручки вниз, произнеся звук «ах». Повторять упражнение 2-3 раза.

Упражнение на расслабление мышц рук — «Лимон». Давайте опустим ручки вниз и представим, что в правой руке находится лимон, из которого нам нужно выжать сок. Медленно сжимаем, как можно сильнее руку в кулак. Лимон у нас круглый, мы ощущаем его форму. Давайте почувствуем, как напряжена наша правая рука. Выжимаем сок и выкидываем лимон. Тоже самое упражнение повторим с левой ручкой. А также можно использовать одновременно с двумя руками. Повторять упражнение 2-3 раза.

Упражнение на расслабление мышц ног — «Палуба». Представим себя на корабле. Ветер качает корабль, и чтобы не упасть, ноги нужно расставить шире, руки сцепить за спиной. Ветер дует, корабль качается в стороны. Ветер усиливается, и чтобы не упасть, покрепче будем держаться. Перенесем все свое тело на правую ногу, прижмем ее к полу и напряжем, левую расслабим, немного согнем в колене, выпрямимся. Вдох-выдох. Качнуло в другую сторону-прижмем левую ногу. Вдох-выдох. Повторять упражнение 2-3 раза.

Релаксация «Сосульки». Для начала детей нужно настроить на релаксацию. Ребятки, снимаем обувь и ложимся поудобнее на ковер. (Включается музыка). Ручки вытянуты вдоль туловища, расслаблены. Ножки также расслаблены. Закройте глазки. Давайте прислушаемся к тишине, к нашему дыханию, дышим глубоко, спокойно вдох-выдох, вдох-выдох, прислушаемся к звукам вокруг нас. А теперь давайте представим, что мы с вами сосульки. Давайте с вами сядем, поднимем обе ручки вверх, соединим пальчики в замочек и чуть потянемся вверх. Вдох-выдох, вдох-выдох, вдох-выдох. А теперь сосульки начинают таять, согреваясь теплыми солнечными лучами. Расслабляем ручки, замочек раскрепляется, опускаем плечики и все тело начинает таять, расслабляться и наша сосулька превращается в лужицу. А теперь подышим вдох-выдох, вдох-выдох, вдох-выдох.

Чаще всего в качестве музыки для релаксации используют композиции, имитирующие звуки природы: шум дождя, шелест листьев, пение птиц, журчание ручья. При проведении релаксации голос взрослого спокойный, уравновешенный, тихий. 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, 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 эмоциями – еще один шаг к воспитанию у них уверенности в себе.

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.

Упражнения на релаксацию выполняются в тихой, спокойной обстановке. Расслабляться лучше с закрытыми глазами. В зависимости от условий применения данных упражнений используются различные позы: поза отдыха, поза алмаза и др.

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