

МАДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 193»
Подготовили: инструктор по физической культуре С.В.
Яковенко, воспитатель О.В. Казленкова.

ПРОЦЕСС РЕЛАКСАЦИИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ



Здоровье – это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и физическое и социальное благополучие. Нагрузки, которые испытывает детский организм, отрицательно влияют на его здоровье. Дети посещают детский сад, различные кружки и спортивные секции, получая большое количество информации, они устают как физически, так и эмоционально. Такие нагрузки отрицательно сказываются на здоровье детей. Поэтому так важно в работе с дошкольниками использовать упражнения на релаксацию.

Релаксация – это один из путей преодоления внутреннего напряжения, основанный на более или менее сознательном расслаблении мышц. Умение детей управлять своими чувствами и эмоциями – еще один шаг к воспитанию у них уверенности в себе.



Целью проведения релаксации является способствование снятию у детей внутреннего мышечного напряжения, приведению нервной системы и психики дошкольников в нормальное состояние покоя. Использование в коррекционно-педагогической работе с детьми упражнений на релаксацию помогает решить следующие задачи:

- укрепление физического здоровья и формирование красивой осанки;
- формирование положительных эмоций и чувств;
- развитие воображения, образного мышления.



Для снятия психоэмоционального напряжения и возбуждения после высоких физических нагрузок в конце физкультурного занятия проводятся специальные релаксационные упражнения с использованием игровых приемов.

Большинство детей способны расслабиться, входя в предложенный образ, о чем можно судить по внешнему виду ребенка: спокойное выражение лица, ровное ритмичное дыхание.

При использовании релаксации на физкультурных занятиях стоит придерживаться техники поэтапного перехода в состояние расслабления.



1 этап. Принять правильное положение.

Детям предлагается удобно лечь на спортивные коврики, руки вытянуть вдоль туловища, ноги положить прямо, расслабиться, глаза желательно закрыть.

Сопровождение: ложитесь поудобнее, прикройте глаза, дышите ровно и свободно

2 этап. Почувствовать свое тело.

Детям предлагается последовательно мысленно «осмотреть свое тело».

Сопровождение: ваши ручки отдыхают, положите их ровно, вытяните и расслабьте ножки, дышите спокойно, прислушайтесь к своему дыханию, звукам вокруг вас, ваше тело отдыхает, расслабляется.

3 этап. Получить удовольствие от состояния покоя.

Детям дается возможность почувствовать приятное тепло, комфорт, удовольствие, покой расслабленного тела.

Сопровождение: дышите свободно, слушайте, что я вам расскажу.

Основой используемых упражнений является мышечная релаксация по представлению. Эффект усиливается сопровождением приятной, спокойной музыки.



Рекомендации по применению техники релаксации. В моменты неудач и неприятностей необходимо научить детей настраиваться на положительные иллюзии, красивые фантазии. 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. В зависимости от условий применения данных упражнений используются различные позы: поза отдыха, поза алмаза и др. Не спешить заканчивать релаксацию. 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).



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. Весьма полезна релаксация для детей. После выполнения специальных упражнений ребенок становится спокойным и уравновешенным. Он начинает лучше осознавать свои чувства. Упражнения для релаксации для детей играют большую роль. Малыши начинают контролировать собственные действия и эмоции, а также овладевают своими чувствами. Расслабление позволяет маленькому человечку сконцентрировать внимание и снять возбуждение. Упражнения для релаксации для детей рекомендуется выполнять всем дошкольникам. Но особенно они важны для тех, кто подвержен частым заболеваниям, а также тревожен, возбудим и гиперактивен.



РЕЛАКСАЦИОННЫЕ НАСТРОИ.

«ВОЗДУШНЫЕ ШАРИКИ»

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



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, освободите свои мышцы. Ваши крылья расправляются, становятся сильными и легкими, невесомыми. Вы ощущаете расслабление. Повторите упражнение 5–7 раз.



УПРАЖНЕНИЕ «СОТВОРИ В СЕБЕ СОЛНЦЕ»



В природе есть солнце. Оно светит и всех любит и греет. Давайте сотворим солнце в себе. Закройте глаза, представьте в своем сердце маленькую звездочку. Мысленно направляем к ней лучик, который несет любовь. Мы чувствуем, как звездочка увеличилась. Направляем лучик с добром, звездочка стала еще больше. Я направляю к звездочке лучики, которые несут здоровье, радость, тепло, свет, нежность, ласку. Теперь звездочка становится большой, как солнце. Оно несет тепло всем, всем, всем (руки в стороны).



УПРАЖНЕНИЕ «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.



ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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. Воспитывается уверенность в себе, а главное укрепляется физическое здоровье, формируется красивая осанка, положительные эмоции и чувства.



**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!**

