

## **РЕЛАКСАЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПО КОНТРАСТУ С НАПРЯЖЕНИЕМ.**

**Цель:** формирование у педагогов навыков использования релаксационных упражнений в работе с дошкольниками.

**Задачи:**

1. познакомить педагогов с особенностями использования релаксационных упражнений в работе с детьми дошкольного возраста;
2. практически отработать навыки выполнения релаксационных упражнений.

**Продолжительность:** 30 мин.

Нервная система ребёнка дошкольного возраста далека от своего совершенства. Детям сложно контролировать процессы возбуждения и торможения нервной системы. Этим и объясняется беспокойный сон или проблемы с засыпанием после активных игр. К тому же, современные дошкольники порой загружены не меньше взрослых: посещают детский сад, различные кружки и спортивные секции. Активная умственная деятельность и сопутствующие ей эмоциональные переживания создают излишнее возбуждение в нервной системе, которое, накапливаясь, ведет к напряжению мышц тела. Умение расслабляться позволяет устранить беспокойство, возбуждение, скованность, восстанавливает силы, увеличивает запас энергии. Для формирования эмоциональной стабильности ребенка необходимо научить его управлять своим телом. Поэтому так важно в работе с дошкольниками использовать упражнения на релаксацию.

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. Систематическое выполнение релаксационных упражнений позволяет детскому организму сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие, тем самым, сохраняя здоровье.

### **Релаксационная техника «Напряжение-расслабление»**

Наукой доказано, что разум и тело взаимосвязаны. Известно, что у человека в состоянии стресса тонус мышц повышается. Предполагается, что существует и обратная связь: при снижении тонуса мышц снижается и психическое напряжение. Следовательно, уменьшения психического напряжения можно добиться глубоким мышечным расслаблением.

Релаксация (от лат. relaxation – ослабление, расслабление) – глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения.

Релаксация может быть, как произвольной, так и произвольной, достигнутой в результате применения специальных упражнений.

Для воспитателей, начинающих использовать в своей работе с дошкольниками релаксационные упражнения, хотелось бы дать несколько несложных советов:

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

2. не забывайте, что напряжение должно быть кратковременным, а расслабление — более длительным. Обратите внимание детей на то, как приятно состояние расслабленности, спокойствия;

3. перед каждым упражнением настройте детей, найдите способ заинтересовать их;

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.

### **Релаксационные упражнения включаются в режим дня детского сада.**

*Первое упражнение* направлено на мышечную релаксацию по контрасту с напряжением, может быть использовано как физминутка на занятии, в любом режимном моменте в течение дня

*Второе упражнение* – это мышечная релаксация по представлению. Проводится один раз в день, после дневной прогулки.

В использовании приёмов релаксации важно придерживаться техники поэтапного перехода в состояние расслабления. Упражнения рекомендуется выполнять в сопровождении приятной, спокойной музыки.

*1 этап.* Лечь удобно и расслабиться.

*2 этап.* Прочувствовать и «осмотреть» всё своё тело мысленным взором, вызывая чувство тепла, и последовательно «осмотрев» все его части: голову, руки, ноги, туловище. Желательно при этом закрыть глаза.

*3 этап.* Ощущение приятного тепла, удовольствия, покоя, комфорта от расслабленного тела.

### **Вводная часть перед каждым упражнением**

Дети ложатся на ковёр, устраиваются поудобнее. Руки вытянуты вдоль туловища, расслаблены. Ноги прямые, не скрещенные. Играет тихая спокойная музыка.

**Педагог:** «Ложитесь поудобней. Закройте глаза. Дышим спокойно и ровно. Дадим нашим ногам и рукам отдохнуть, вытянем и расслабим их. Давайте помолчим и прислушаемся к звукам вокруг себя... (пауза). Прислушайтесь к вашему дыханию... (пауза). Дыхание ровное и спокойное. Позвольте своему телу расслабиться и отдохнуть... (пауза). Послушайте, что я хочу вам рассказать...»

## **РЕЛАКСАЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПО КонтРАСТУ С НАПРЯЖЕНИЕМ.**

### **Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц лица.**

Выполняются следующие упражнения (2—3 раза)

#### **«Улыбка»**

#### *Инструкция*

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 еще раз и попробуйте улыбнуться пошире. Растягиваются ваши губы, напрягаются мышцы щек... Дышите и улыбайтесь... Ваши руки и ладошки наполняются улыбающейся силой солнышка.

### **«Солнечный зайчик»**

#### *Инструкция*

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.

### **«Пчелка»**

#### *Инструкция*

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.

### **«Бабочка»**

#### *Инструкция*

Представьте себе теплый, летний день. Ваше лицо загорает, носик тоже загорает — подставьте нос солнцу, рот полуоткрыт. Летит бабочка, выбирает, на чей нос сесть. Сморщить нос, поднять верхнюю губу кверху, рот оставить полуоткрытым (*задержка дыхания*). Прогоняя бабочку, можно энергично двигать носом. Бабочка улетела. Расслабить мышцы губ и носа (*на выдохе*).

### **«Варвара»**

#### *Инструкция*

А Варвара смотрит вверх!  
Выше всех, все дальше вверх!  
Возвращается обратно — расслабление приятно!  
Шея не напряжена и рас-сла-а-бле-на...  
А теперь смотрите вниз —  
Мышцы шеи напряглись!  
Возвращается обратно — расслабление приятно!  
Шея не напряжена, а рас-слаб-ле-на...  
Любопытная Варвара  
Смотрит влево... смотрит вправо...  
А потом опять вперед — тут немного отдохнет.  
Шея не напряжена и рас-слаб-ле-на...

### **«Лягушонок»**

#### *Инструкция*

Вот понравилось лягушкам:  
Тянут губы прямо к ушкам!  
Потяну — перестану и нисколько не устану!  
Губы не напряжены и рас-слаб-ле-ны...

## **Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц туловища, рук, ног.**

Выполняются следующие упражнения (2—3 раза).

### **«Спящий котенок»**

#### *Инструкция*

Вы – веселые, озорные котята. Котята ходят, выгибают спинку, машут хвостиком.

Но вот котята устали, начали зевать, ложатся на коврик и засыпают. У котят равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат.

### **«Сосулька»**

#### *Инструкция*

Вы — сосульки. Я буду читать стихотворение про сосульку. Во время чтения первой и второй строчки — руки подняты вверх и напряжены, вы — сосульки. Третья и четвертая строчки: уронить расслабленные руки, присесть.

У нас под крышей

Белый гвоздь висит,

Солнце взойдет,

Гвоздь упадет.

### **«Шалтай-Болтай»**

#### *Инструкция*

Вы — тряпичные куклы. Поворачиваете туловище вправо-влево, руки свободно болтаются. На слова «свалился во сне» резко наклониться вниз.

Шалтай-Болтай

Сидел на стене.

Шалтай-Болтай

Свалился во сне.

### **«Сорви яблоко»**

#### *Инструкция*

Представьте себе, что перед вами растет большая яблоня с чудесными большими яблоками. Яблоки висят прямо над головой, но без труда достать их не удастся. Потянитесь как можно выше, поднимитесь на цыпочки и сделайте резкий вдох. Теперь можете сорвать яблоко. Нагнитесь и положите яблоки в корзинку, медленно выдохните и расслабьтесь, встряхните руками, потрясите ладошками.

### **«Солнышко и тучка»**

#### *Инструкция*

Вы загораете на солнышке. Но вот солнце зашло за тучку, стало холодно — все сжались в комочек, чтобы согреться (*задержать дыхание*). Солнышко вышло из-за тучки, стало жарко — все расслабились (*на выдохе*).

### **«Игра с песком»**

#### *Инструкция*

Вы сидите на берегу моря. Наберите в руки песок (*на вдохе*). Сильно сжав пальцы в кулак, удержите песок в руках (*задержка дыхания*). Посыпьте колени песком, постепенно раскрывая кисти и пальцы. Уроните бессильно руки вдоль тела. Вам лень двигать тяжелыми руками.

### **«Муравей»**

#### *Инструкция*

Вы сидите на полянке, ласково греет солнышко. На пальцы ног залез муравей. С силой потянуть носки на себя, ноги напряжены, прямые. Прислушаемся, на каком пальце сидит муравей (*задержка дыхания*). Сбросим муравья с ног (*на выдохе*). Носки вниз, стопы в стороны, расслабить ноги: ноги отдыхают.

### **«Насос и мяч»**

*Дети разбиваются на пары.*

#### *Инструкция*

Представьте себе, что один из вас — большой надувной мяч, другой — насос, и он надувает этот мяч. Тот, кто изображает мяч, стоит, обмякнув всем телом, на

полусогнутых ногах; руки, шея расслаблены. Товарищ начинает надувать мяч с помощью насоса (*сопровождая надувание мяча движением рук*) со звуком «с». С каждой подачей воздуха мяч надувается все больше. Мяч надут (*тело выпрямилось, надулись щеки, приподнялись руки*). Насос перестал накачивать. Товарищ выдергивает из мяча шланг насоса и воздух с силой начинает выходить со звуком «ш...ш...ш...ш» (*покажите детям это упражнение*). Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение.

*Играющие меняются местами.*

### **«Мороженое»**

#### *Инструкция*

Вы — мороженое. Вас только что достали из холодильника. Мороженое твердое, как камень. Ваши руки напряжены, ваше тело «ледяное». Но вот пригрело солнышко, мороженое стало таять. Ваше тело, руки, ноги стали мягкими, расслабленными. Руки бессильно повисли вдоль тела...

## **Релаксационные упражнения по представлению**

### **«Отдых на море»**

Вы лежите на берегу моря. Чудесный летний день, мягкий песок. Вокруг все спокойно и тихо, вы дышите ровно и легко. Небо голубое, теплое солнце. Мягкие волны подкатываются к вашим ногам, ласково гладят их, гладят ваше тело... (*пауза — поглаживание детей*). Гладят... (*имя*). Вы ощущаете приятную свежесть морской воды. Приятное ощущение свежести и бодрости охватывает все тело: лоб, лицо, спину, живот, руки, ноги. Вы чувствуете, как тело становится легким-легким. Дышится легко и свободно. Настроение становится бодрым и жизнерадостным, хочется встать и двигаться. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Вы полны сил и энергии.

### **«Порхание бабочки»**

Представьте себе прекрасный летний день. Вы лежите на зеленом лугу. Вокруг все спокойно и тихо. Вам тепло и уютно, вы дышите легко и спокойно. Вообразите себе, что вы — легкие бабочки с большими и красивыми крыльями. Ваши ручки легкие-легкие — это крылья бабочки. И тело ваше стало тоже легкое-легкое, взмахнули крылышками и полетели. С каждым вдохом и выдохом вы все выше и выше парите в воздухе. Легкий ветерок нежно гладит ваши крылышки... (*пауза — поглаживание детей*). Гладит, нежно прикасается к... (*имя*). Вам хорошо и приятно. Но вот пришло время возвращаться домой. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Улыбнитесь друг другу.

### **«Облака»**

Теплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака — такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг все тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вдохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, все выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки легкие-легкие, ваши ножки легкие, все ваше тело становится легким, 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, как оно нежно гладит вас, это пушистое и нежное облако... (*пауза — поглаживание детей*). Оно поглаживает вас... Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь

своему облачку. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке.

### **«Радуга»**

Теплое летнее утро. Вы находитесь в очень красивом месте, в лесу. Вы лежите на мягкой траве, над вами чистое голубое небо и ласковое солнце. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите ровно и легко. Вы смотрите в небо и видите большую прекрасную радугу. Она переливается яркими цветами. Это не простая радуга, она волшебная. Она опускается на землю рядом с вами. Радуга светится необычным теплым светом. Почувствуйте, как этот свет согревает вас. Ваши ручки становятся теплыми, ножки становятся теплыми. Вы все наполняетесь светом и теплом волшебной радуги... (*пауза — поглаживание детей*). Тебе... (*имя*) тепло, и тебе... (*имя*) тепло. С этим теплом вы чувствуете себя сильными, счастливыми, самыми лучшими. Вам спокойно и тепло. Но вот радуга улыбнулась — она прощается с вами. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Улыбнитесь волшебной радуге.

### **«Тихое озеро»**

Представьте себе чудесное солнечное утро. Вы находитесь возле тихого, прекрасного озера. Слышно лишь ваше дыхание и плеск воды. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите ровно и легко. Солнце ярко светит, и это заставляет вас чувствовать себя все лучше и лучше. Вы чувствуете, как солнечные лучи согревают вас. Вы абсолютно спокойны. Светит солнце, воздух чист и прозрачен. Вам легко дышится. Вы ощущаете всем телом солнечное тепло, оно согревает вас... (*пауза — поглаживание детей*). Солнечные лучики гладят... и еще гладят... Вы спокойны и неподвижны, как это тихое утро. Каждая частичка вашего тела наслаждается покоем и солнечным теплом. Вы отдыхаете... Но вот мы снова в детском саду... Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Вы чудесно отдохнули.

### **«Водопад»**

Вы стоите возле водопада. Чудесный день, голубое небо, теплое солнце. Горный воздух свеж и приятен. Вам дышится легко и свободно. Но водопад наш необычен, вместо воды в нем падает мягкий белый свет. Вы стоите под этим водопадом и чувствуете, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове. Вы чувствуете, как он льется по лбу, затем по лицу, по шее... Белый свет течет по вашим плечам, помогает им стать мягкими и расслабленными... (*пауза — поглаживание детей*). А нежный свет течет дальше по груди у... по животу у... Пусть свет гладит ваши ручки, пальчики. Свет течет и по ногам, и вы чувствуете, как тело становится мягче и вы расслабляетесь. Этот удивительный водопад из белого света обтекает все ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно, и с каждым вдохом вы все сильнее расслабляетесь. А теперь потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Волшебный свет наполнил вас свежими силами и энергией.

### **«Волшебный сон»**

Я знаю, детки наши сегодня устали. Я предлагаю вам немного отдохнуть. Вы лежите на мягком, красивом волшебном ковре. Вокруг все тихо и спокойно, вы дышите легко и свободно. Волшебный ковер дает ощущение приятного покоя и отдыха. Вы погружаетесь в волшебный сон.

Реснички опускаются,  
глазки закрываются.

Мы спокойно отдыхаем (*2 раза*),  
Сном волшебным засыпаем.

Дышится легко, ровно, глубоко.  
Наши ручки отдыхают...  
(пауза — поглаживание детей).  
Ножки тоже отдыхают, отдыхают, засыпают (2 раза).  
Шея не напряжена и расслаблена...  
Губы чуть приоткрываются.  
Все чудесно расслабляются (2 раза).  
Дышится легко... ровно... глубоко...  
Мы спокойно отдыхаем,  
Сном волшебным засыпаем.  
Хорошо нам отдыхать!  
Но пора уже вставать!  
Крепче кулачки сжимаем  
И повыше поднимаем.  
Потянуться!  
Улыбнуться!

Всем открыть глаза и встать!

Таким образом, использование релаксационных упражнений эффективно, если они выполняются с детьми ежедневно, включены в режим дня. Предлагаю вам систему релаксационных упражнений.

#### **Список литературы:**

1. Арцишевская И.Л. Работа психолога с гиперактивными детьми в детском саду.- М.: Книголюб, 2005.-64с.
2. Веприцкая Ю.Е. Развитие внимания и эмоционально-волевой сферы детей 4-6 лет.- Волгоград: Учитель, 2010.- 123с.
3. Катаева Л.И. Работа психолога с застенчивыми детьми.- М.: Книголюб, 2005.-56с.
4. Крюкова С.В., Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь.- М.: Генезис, 2003.- 208с.
5. Погудкина И.С. Работа психолога с проблемными дошкольниками.- М.: Книголюб, 2008.-72с.
6. Саранская О.Н. Психологический тренинг для дошкольников «Давайте дружить!».- М.: Книголюб, 2008.-64с.

