

## РЕЦЕНЗИЯ

на методическую разработку «Использование упражнений на релаксацию в работе с детьми» педагога-психолога МБДОУ детский сад комбинированного вида № 11 «Теремок» пос. Псебай муниципального образования Мостовский район  
Букиной Олеси Эриковны

Методическая разработка Олеси Эриковны Букиной представляет собой подборку релаксационных упражнений для детей всех возрастных групп детского сада, применение которых способствует нормализации психоэмоционального состояния ребенка. Количество страниц - 15.

Актуальность данной методической разработки определяется тем, что современные дошкольники порой слишком перегружены информацией, чрезмерными требованиями со стороны взрослых, что отрицательно сказывается на психическом здоровье детей. Психологами установлено, что для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения. По мнению О.Э. Букиной, специальные релаксационные упражнения благоприятно влияют на весь организм ребёнка в целом. Задача педагога-психолога детского сада состоит в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать свое тело. С этой целью Олеся Эриковна рекомендует использовать упражнения на расслабление определенных частей тела или всего тела.

Подобранные автором упражнения позволяют решать как общие психопрофилактические задачи, так и частные (упражнения на релаксацию с сосредоточением на дыхании, упражнения на расслабление мышц лица, упражнения на расслабление мышц шеи, упражнения на расслабление мышц рук и ног, упражнения на расслабление всего организма). Важно, что выполнение таких упражнений очень нравится детям, поскольку в них есть элемент игры. Автор разработки акцентирует внимание на том, что системная работа педагога-психолога с использованием релаксационных упражнений позволяет детскому организму сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие, тем самым сохраняя психическое здоровье.

Представленная для рецензирования методическая разработка О.Э. Букиной актуальна, представляет интерес для педагогов-психологов, воспитателей дошкольных образовательных организаций и родителей, она может быть рекомендована к применению в работе с детьми дошкольного возраста.

19.11.2020 г.

КПН, доцент кафедры социальной,  
специальной педагогики и психологии,  
ФГБОУ ВО «Армавирский государственный  
педагогический университет»,

г. Армавир, Краснодарский край



Лебеденко И.Ю.

Подпись: *И.Ю. Лебеденко*  
достоверно:  
Мач. О/К *И.Ю. Лебеденко*

КОПИЯ ВЕРНА  
Заведующий  
МБДОУ д/с № 11  
«ТЕРЕМОК»



Шабашова Е.И.