

«Согласовано»

Старший воспитатель МАДОУ № 26

_____ Т.Ю. Кривогуз

« ____ » _____ 20 ____ г.

«Утверждаю»

Заведующий МАДОУ №26

_____ И.А. Белогай

« ____ » _____ 20 ____ г.

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
общеразвивающего вида детский сад № 26
муниципального образования город Новороссийск

Консультация для педагогов на тему:
«Технология релаксации в ДОУ»

Инструктор по физической культуре:
Саркисянц К.В.

Повышенная эмоциональность, двигательное беспокойство, нарушение процессов возбуждения и торможения – всё это свойственно большинству нынешних детей, которые подвержены воздействию колоссального информационного потока современного мира. Излишнее возбуждение в нервной системе происходит в результате активной умственной деятельности и сопутствующих ей переживаний, что приводит к эмоциональному напряжению. В следствии этого у детей появляются страхи, неадекватное поведение, взволнованность, неуверенность в себе, а также избыточное напряжение в отдельных группах мышц. Задача педагога научить детей ощущать это напряжение, менять его степень или вовсе снимать, путём расслабления отдельных группы мышц.

Релаксация (от лат. relaxation – ослабление, расслабление) – глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического и эмоционального напряжения. Релаксация может иметь непроизвольный характер, либо же произвольный – достигнутый в процессе использования определённых психофизиологических техник. Известно, что эмоции и чувства поддаются волевой регуляции крайне редко. Не стоит требовать от ребенка не переживать то, что он переживает или чувствует, лучше контролировать форму проявления его негативных эмоций. Включение элементов игры в релаксацию вызывает у детей интерес к выполнению этих упражнений. Дети достаточно быстро, в отличие от взрослых, приобретают умение расслабляться. Недостаток познавательных, эмоциональных или волевых процессов, постепенно, восполняется посредством расслабления мышц. Расслабляясь, организм распределяет энергию и приводит тело в состояние равновесия и гармонии. Скованность и робость постепенно сменяются на уверенность и свободу выражения своих чувств и мыслей, а беспокойство и повышенная возбудимость на уравновешенность, внимательность и терпеливость. Так детский организм сбрасывает излишнее напряжение и восстанавливает эмоциональное равновесие, сохраняя психическое здоровье в целом.

Ключевые моменты во время проведения упражнений релаксации:

1. Перед выполнением упражнения, совместно с детьми, выполните его самостоятельно.
2. Мотивация к предстоящей деятельности и положительный настрой – залог успешной деятельности.
3. Разучивание, с детьми, новых релаксационных упражнений должно происходить постепенно.
4. Повторяйте каждое упражнения не более 2 - 3 раз. Не используйте одновременно разные упражнения.
5. Помните, напряжение – кратковременное, расслабление — более длительное.
6. Акцентируйте внимание детей на чувствах спокойствия и расслабленности.
7. Во время проведения упражнений релаксации не стоит повышать голос.

8. Упражнения релаксации необходимо выполнять под спокойное музыкальное сопровождение.

Рекомендации по выполнению упражнений релаксации для детей младшего дошкольного возраста:

- ✓ Продолжительность одного упражнения 2 – 3 минуты;
- ✓ Упражнения направлены на расслабление определенных групп мышц;
- ✓ Релаксацию можно проводить в виде комплекса, выполняя при этом 3 – 4 упражнения на разные группы мышц, либо же многократного выполнение одного упражнения;
- ✓ Полный сеанс релаксации, направленный на восстановление сил психофизическое равновесие, рекомендуется проводить под спокойное музыкальное сопровождение и текст.
- ✓ Завершая релаксацию, сохраняйте позитивный настрой.

Рекомендации по выполнению упражнений релаксации для детей старшего дошкольного возраста:

- ✓ Основная цель выполнения упражнений релаксации – это обучение детей технике восстановления психофизического равновесия и последующее самостоятельное её включение в свой режим дня.
- ✓ Продолжительность одного упражнения 4 – 5 минут;
- ✓ В ходе одного занятия возможно применение упражнений из разных комплексов, в зависимости от темы ООД.
- ✓ Релаксацию рекомендуется проводить в виде комплекса, выполняя при этом 3 – 4 упражнения на разные группы мышц;
- ✓ Полный сеанс релаксации, направленный на восстановление сил психофизическое равновесие, рекомендуется проводить под спокойное музыкальное сопровождение и текст.
- ✓ Завершая релаксацию, сохраняйте позитивный настрой.

Систематически применяя релаксационные упражнения в режиме дня, в условиях ДОУ, обстановка в группе приобретает благоприятный психологический климат, этому предшествует и характер поведения воспитанников – проявляется уравновешенность и спокойствие, замечается отсутствие повышенной злости и раздражительности, напряженности, тревожности и страхов.

Упражнения по релаксации могут проводить не только педагоги детского сада, но и родители в условиях дома. Это будет служить примером для детей, а также способствовать становлению детско-родительских отношений.