

Консультация для родителей **«Значение релаксации для детей дошкольного возраста»**

Подготовила: Вовчук И.Н.

Релаксация - глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения. Релаксация может быть как непроизвольной, так и произвольной, достигнутой в результате применения специальных психофизиологических техник.

Чему способствует релаксация для 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 рекомендуется выполнять всем дошкольникам. Но особенно они важны для тех, кто подвержен частым заболеваниям, а также тревожен, возбудим и гиперактивен.

Можно ли сопровождать процесс релаксации музыкой?

В настоящее время значительно увеличилось количество детей, имеющих различные формы нарушения психоэмоциональной сферы. Причиной этому становится ограничение круга общения дошкольников и сосредоточение их на компьютерах и телевизорах. Неоценимую помощь в деле воспитания малыша и улучшении его психического здоровья оказывает музыка. Еще древние знахари отметили ее способность излечить человека от различных недугов. Например, звуки скрипки поднимают настроение, флейта может помочь при кашле, а мелодии альта устраниают неврозы. *Музыка обладает поистине фантастическим умением регулировать психоэмоциональное состояние ребенка. Она помогает преодолевать ощущения дискомфорта, выражающиеся страхом, неуверенностью, растерянностью и боязнью. Способствует этому и музыка природы.* Релаксация достигается при прослушивании шелеста листьев и пенья птиц, шума дождя и журчания ручья. Эти звуки избавляют малыша от беспокойств и страхов. Они дарят ему уверенность и хорошее настроение. Специалисты рекомендуют сочетать спокойные мелодии и звуки природы. Релаксация при этом наиболее эффективна.

ПРИМЕРЫ РЕЛАКСАЦИОННЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

«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 шарiku.

«Облака»

Представьте себе тёплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака - такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг всё тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вдохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, всё выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки лёгкие, лёгкие, ваши ножки лёгкие. Все ваше тело становится лёгким, 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). Гладит ..., поглаживает ... Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке.

«Лентяи»

Представьте себе, что вы - лентяи и нежитесь на мягком, мягком ковре. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите легко и свободно. Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает всё ваше тело. Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ваши руки, отдыхают ваши ноги ... (пауза – поглаживание детей). Отдыхают ручки у ..., отдыхают ножки у ... Приятное тепло охватывает всё ваше тело, вам лень шевелиться, вам приятно. Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, всё тело расслаблено. Чувство приятного покоя наполняет вас изнутри. Вы отдыхаете, вы ленитесь. Приятная лень разливается по всем телу. Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит вам силы и хорошее настроение. Потянитесь, сбросьте с себя лень и на счёт «три» откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение.

«Водопад»

Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Чудесный день, голубое небо, тёплое солнце. Горный воздух свеж и приятен. Вам дышится легко и свободно. Но водопад наш необычен, вместо воды в нём падает мягкий белый свет. Представьте

себе, что вы стоите под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове. Вы чувствуете, как он льётся по лбу, затем по лицу, по шее... Белый свет течёт по вашим плечам ..., помогает им стать мягкими и расслабленными ...(пауза – поглаживание детей). А нежный свет течёт дальше по груди у ..., по животу у ... Пусть свет гладит ваши ручки, пальчики. Свет течёт и по ногам, и вы чувствуете, как тело становится мягче и вы расслабляетесь. Этот удивительный водопад из белого света обтекает всё ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно, и с каждым вдохом вы всё сильнее расслабляетесь. А теперь потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Волшебный свет наполнил вас свежими силами и энергией.

«Спящий котёнок»

Представьте себе, что вы весёлые, 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 (повторить 2-3 раза).

«Шишки»

Представьте себе, что вы - медвежата и с вами играет мама - медведица. Она бросает вам шишки. Вы их ловите и с силой сжимаете в лапах. Но вот медвежата устали и роняют свои лапки вдоль тела - лапки отдыхают. А мама - медведица снова кидает шишки медвежатам... (повторить 2-3 раза)

«Холодно – жарко»

Представьте себе, что вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замёрзли, обхватили себя руками, голову прижали к рукам - греетесь. Согрелись, расслабились... Но вот снова подул холодный ветер...(повторить 2-3 раза).

«Солнышко и тучка»

Лежа на спине. Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнце зашло за тучку, стало холодно - все сжались в комочек, чтобы согреться. Солнышко вышло из-за тучки, стало жарко - все расслабились. Повторить 2-3 раза.

«Драгоценность»

Представьте себе, что вы держите в кулачках что-то очень ценное, дорогое для вас, и кто-то хочет у вас это отнять. Вы сжимаете кулачки все крепче и крепче...ещё крепче, уже побелели косточки, кисти начинают дрожать... Но вот обидчик ушёл, а вы разжимаете свои кулачки, пальцы становятся расслабленными, кисти рук спокойно лежат на коленях... они отдыхают... (повторить 2-3 раза).

«Игра с песком»

Представьте себе, что вы сидите на берегу моря. Наберите в руки песок. Сильно сжав пальцы в кулак, удержать песок в руках. Посыпать колени песком, постепенно

раскрывая кисти и пальцы. Уронить бессильно руки вдоль тела, лень двигать тяжелыми руками (повторить 2-3 раза).

«Муравей»

Представьте себе, что вы сидите на полянке, ласково греет солнышко. На пальцы ног залез муравей. С силой натянуть носки на себя, ноги напряжены, прямые. Прислушаемся, на каком пальце сидит муравей. Сбросим муравья с ног. Носки идут вниз - в стороны, расслабить ноги: ноги отдыхают (повторить 2-3 раза).

«Улыбка»

Представьте себе, что 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 ещё раз и попробуйте улыбнуться пошире. Растягиваются ваши губы, напрягаются мышцы щек... Дышите и улыбайтесь..., ваши руки и ладошки наполняются улыбающейся силой солнышка (повторить 2-3 раза).

«Солнечный зайчик»

Лежа на спине. 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 (повторить 2-3 раза).

«Пчелка»

Лежа на спине. 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. Прогоняя пчелку можно энергично двигать губами. Пчелка улетела. Слегка открыть рот, облегченно выдохнуть воздух (повторить 2-3 раза).

«Бабочка»

Лежа на спине. 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) (повторить 2-3 раза).

«Качели»

Лежа на спине. Представьте себе теплый, летний день. Ваше лицо загорает, ласковое солнышко гладит вас (мышцы лица расслаблены). Но вот летит бабочка и садится к вам на брови. Она хочет покачаться как на качелях. Пусть бабочка качается на

качелях. Двигать бровями вверх – вниз. Бабочка улетела, а солнышко пригревает (расслабление мышц лица) (повторить 2-3 раза).

Советы по проведению релаксационных упражнений:

-  Прежде чем выполнять упражнение с детьми, попробуйте сделать это самостоятельно.
-  Не забывайте, что напряжение должно быть кратковременным, а расслабление - более длительным. Обратите внимание детей на то, как приятно состояние расслабленности, спокойствия.
-  Перед каждым упражнением настройте детей, найдите способ заинтересовать их.
-  Не повышайте голос при проведении релаксационного упражнения.
-  Упражнения рекомендуется выполнять в сопровождении приятной, спокойной музыки.
-  Разучивать с детьми новые релаксационные упражнения следует планомерно.
-  Упражнения на релаксацию рекомендуется проводить в течение 2-3 минут для детей 3-5 лет, 4-5 минут для детей 5-7 лет.
-  Завершение релаксации только на позитиве.