

Консультация для педагогов

«Релаксационные упражнения и их роль в укреплении здоровья дошкольников»

Подготовила: Вовчук И.Н.

В процессе развития, воспитания и обучения дошкольники получают огромное количество информации, которую им необходимо усвоить. Активная умственная деятельность и сопутствующие ей переживания создают излишнее возбуждение в нервной системе, которое, накапливаясь, ведет к эмоциональным перегрузкам. Как следствие, у дошкольников появляются страхи, неадекватное поведение, тревожность, неуверенность в себе, беспокойный сон или проблемы с засыпанием после активных игр. Прежде всего, это касается активных деток. Как помочь детям избежать этого?

Известно, что при эмоциональном напряжении, когда ребенок сильно возбужден, взволнован, угнетен, возникает избыточное напряжение в отдельных группах мышц. Самостоятельно дети не могут избавиться от этого напряжения, начинают нервничать, что приводит к напряжению новых групп мышц. **Релаксационная техника «напряжение-расслабление» - это самый лучший способ научиться распознавать существующие в мышцах напряжения и избавляться от них.**

Релаксация - глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения.

Релаксация может быть как непроизвольной, так и произвольной, достигнутой в результате применения специальных упражнений. Несложные игровые релаксационные упражнения в технике «напряжение-расслабление» можно использовать педагогами в работе с дошкольниками.

Расслабление вызывается путем специально подобранных игровых приемов. Каждому дается образное название, это увлекает детей. Они выполняют расслабляющие упражнения, не просто подражая воспитателю, а перевоплощаясь, входя в заданный образ. Большинство детей заинтересованы «новой игрой», они хорошо расслабляются, что заметно по их внешнему виду: спокойное выражение лица, ровное ритмичное дыхание и т.д.

В результате дозированного применения релаксационных упражнений в режиме дня, дети становятся более уравновешенными и спокойными, устраняются повышенная злость, раздражительность, напряженность, тревожность и страхи, что способствует благоприятной психологической обстановке в группе.

Релаксационные упражнения полезны всем, но особенно - часто болеющим детям, гиперактивным, возбудимым, тревожным.

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

- ✚ 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.
- ✚ Повторяйте каждое упражнения не более 2 - 3 раз. Не используйте одновременно разные упражнения.
- ✚ Разучивать с детьми новые релаксационные упражнения следует планомерно.
- ✚ Упражнения на релаксацию можно проводить в течение 3-5 минут.

Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Они быстро обучаются этому непростому умению расслабляться.

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.

Такая системная работа позволяет детскому организму сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие, тем самым, сохраняя здоровье.

Список используемой литературы:

1. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2018/01/20/konsultatsiya-dlya-vospitateley-relaksatsionnye-uprazhneniya-i-ih-rol>

2. Исаева С.А. Физкультурные минутки в детском саду: Практическое пособие. - 2-е изд. - М.: Айрис-пресс, 2004.

3. Ковалько В.И. Школа физкультминуток. - М.: «Вако»2007.

4. Сековец Л.С. Коррекционно - педагогическая работа по физическому воспитанию дошкольников с нарушением зрения. - М.: Школьная Пресса, 2008.