

Использование упражнений на релаксацию с детьми.

Главными воспитателями ребенка являются родители. От того, как правильно организован режим дня ребенка, какое внимание уделяют родители здоровью ребенка, зависит его настроение, состояние физического комфорта. Здоровый образ жизни ребенка, к которому его приучают в образовательном учреждении, может или находить каждодневную поддержку дома, и тогда закрепляться, или не находить, и тогда полученная информация будет лишней и тягостной для ребенка.

Очень важно с дошкольниками использовать упражнения на релаксацию. Релаксация детей дошкольного возраста требует особого взгляда и подхода. Главное – правильно и умело этим пользоваться.

Для формирования эмоциональной стабильности ребенка важно научить его управлять своим телом. 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. Релаксация может быть как непроизвольной, так и произвольной, достигнутой в результате применения специальных психофизиологических техник.

Основой используемых упражнений является мышечная релаксация по представлению. Эффект усиливается сопровождением приятной, спокойной музыки.

Выполнение таких упражнений очень нравится детям, так как 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.

Релаксационные упражнения

«Котенок»

Представь себе, что ты маленький, пушистый котенок. Котенок целый день шалил, но вот наступила ночь, котенок лег на коврик, вытянул лапки, дышит ровно, спокойно, котенок засыпает. Хозяйка накрыла котенка мягким теплым одеялом. Котенок согрелся, ему снится как в теплый солнечный денек он играет во дворе, как его гладит добрая хозяйка. Котенку хорошо спится. Но вот наступило утро, котенок просыпается, потягивается, открывает глазки. Его ждут новые веселые игры.

«Воздушные шарики»

Представь себе, что ты — разноцветный, воздушный шарик. Тебя надувают, ты становишься все легче и легче. Ручки стали легкие- легкие, и ножки тоже стали легкие. Все твоё тело становится будто невесомым. Подул теплый, ласковый ветерок, и подхватил воздушный шарик, унося их высоко-высоко в небо. Тебе радостно, легко и свободно. Ты летишь туда, куда дует теплый ласковый ветерок. Но вот пришла пора возвращаться домой. Ветерок утих, ты снова в своей комнате. Потянись и на счет «три» откройте глаза. Улыбнись.

«Солнышко»

Представь себе, что ты лег позагорать, над тобой светит теплое ласковое солнышко. Тебе хорошо. Почувствуй, как тепло солнышка согревает твои руки, ноги, живот. Дыши ровно. Чтобы не сгореть, стоит повернуться на животик. Теперь солнышко согревает

твою спинку, равномерно загорает все тело. Не стоит долго лежать на солнышке, давай встанем и пойдем дальше (заниматься чем-либо).

«Сосулька»

Представь, что злой волшебник превратил тебя в ледяную сосульку. Тебе очень холодно, ты застыл. С каждой минутой тебе становится все холоднее и холоднее. Но вот появилось солнышко, начало пригревать и сосулька стала таять, сначала медленно (ребенок расслабляется), а потом быстрее и быстрее. И вот, сосулька растаяла, злые чары исчезли, а ты снова стал(а) добрым(-ой) и послушным (-ой) мальчиком (девочкой).

«Снежинка»

Представь, что ты — белая, красивая снежинка. Снежинка медленно падает с неба из снежной тучки, кружится в воздухе и опускается на землю, укрывая ее теплым снежным одеялом. Но вот, поднимается ветер, подхватывает снежинку и несет ее высоко в небо. Настоящая вьюга. Ветер стихает, снежинка снова медленно, плавно опускается на землю.

«Дотянись до радуги»

Представь летний теплый денек, пригревает солнышко, лаская твои ладошки. Посмотри на небо, там — радуга. Красивая семицветная радуга, так хочется ее потрогать. Тянись к радуге ручками, раскрывая ладошки (потянуть руки вверх). Нет, высоко, никак не достать, пусть ручки отдохнут (опустить руки, расслабить). Еще раз постарайся, тянемся-тянемся. Ах, какая красивая радуга, пусть остается на небе.

«Пушинка»

Представь себе хороший теплый день. Ты загораешь, подставив лицо солнышку. Твое лицо загорает, тебе хорошо, тепло, ты дышишь ровно, тебе ничего не мешает. Вдруг, на лицо падает пушинка, и щекочет носик. Сдуй с носа пушинку, пусть летит дальше, а мы с тобой будем загорать дальше, подставляя лицо солнышку.

«Жучок»

Представьте себе, что ты отдыхаешь на лесной опушке, ласково греет солнышко. Тепло, хорошо, спокойно. Вдруг тебе на пальцы ног заполз жучок. Потяни носки на себя, почувствуйте, на каком пальце сидит жучок. Постарайтесь сбросить жучка с пальцев ног пошевелив пальчиками. Хорошо, никто не мешает отдыхать. Теперь жучок заполз на пальчики рук, встряхните пальчики, прогоните жучка, хорошо.

«Жарко-холодно»

Представь себе, что ты играешь на площадке, греет солнышко, тебе тепло и весело. Вдруг, солнышко спряталось за тучку, подул холодный ветер. Тебе стало холодно, чтобы согреться, ты обнял(-а) себя руками. Тут и солнышко вышло из-за тучки, снова стало тепло, расслабь ручки. Но вот снова подул холодный ветер... можно повторить несколько раз.

Упражнения на релаксацию с сосредоточением на дыхании

"Задуй свечу"

Глубоко вдохнуть, набирая в легкие как можно больше воздуха. Затем, вытянув губы трубочкой, медленно выдохнуть, как бы дуя на свечу, при этом длительно произносить звук "у".

"Ленивая кошечка"

Поднять руки вверх, затем вытянуть вперед, потянуться, как кошечка. Почувствовать, как тянется тело. Затем резко опустить руки вниз, произнося звук "а".

Упражнения на расслабление мышц лица

"Озорные щечки".

Набрать воздух, сильно надувая щеки. Задержать дыхание, медленно выдохнуть воздух, как бы задувая свечу. Расслабить щеки. Затем сомкнуть губы трубочкой, вдохнуть воздух, втягивая его. Щеки при этом втягиваются. Затем расслабить щеки и губы.

"Рот на замочке".

Поджать губы так, чтобы их совсем не было видно. Закрыть рот на "замочек", сильно-сильно сжав губы. Затем расслабить их:

«У меня есть свой секрет, не скажу его вам, нет (поджать губы).

Ох как сложно удержаться, ничего не рассказав (4–5 с).

Губы все же я расслаблю, а секрет себе оставлю.»

Упражнения на расслабление мышц шеи

"Любопытная Варвара".

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, голова прямо. Повернуть голову максимально влево, затем вправо. Вдох-выдох. Движение повторяется по 2 раза в каждую сторону. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

«Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо.

А потом опять вперед – тут немного отдохнет.»

Поднять голову вверх, смотреть на потолок как можно дольше. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

«А Варвара смотрит вверх дольше всех и дальше всех!

Возвращается обратно – расслабление приятно!»

Медленно опустить голову вниз, прижать подбородок к груди. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

«А теперь посмотрим вниз – мышцы шеи напряглись!

Возвращаемся обратно – расслабление приятно!»

Упражнения на расслабление мышц рук

"Лимон"

Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствовать, как напряжена правая рука. Затем бросить "лимон" и расслабить руку:

«Я возьму в ладонь лимон.

Чувствую, что круглый он.

Я его слегка сжимаю –

Сок лимонный выжимаю.

Все в порядке, сок готов.

Я лимон бросаю, руку расслабляю.»

Выполнить это же упражнение левой рукой.

"Пара" (попеременное движение с напряжением и расслаблением рук).

Стоя друг против друга и, касаясь, выставленных вперед ладоней партнера, с напряжением выпрямить свою правую руку, тем самым, сгибая в локте левую руку партнера. Левая рука при этом сгибается в локте, а у партнера выпрямляется.

Упражнения на расслабление мышц ног

"Палуба"

Представь себя на корабле. Качает. Чтобы не упасть, нужно расставить ноги шире и прижать их к полу. Руки сцепить за спиной. Качнуло палубу – перенести массу тела на правую ногу, прижать ее к полу (правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола). Выпрямиться. Расслабить ногу. Качнуло в другую сторону – прижать левую ногу к полу. Выпрямиться! Вдох-выдох!

«Стало палубу качать! Ногу к палубе прижать!

Крепче ногу прижимай, а другую расслабляй»

"Слон"

Поставить устойчиво ноги, затем представить себя слоном. Медленно перенести массу тела на одну ногу, а другую высоко поднять и с "грохотом" опустить на пол. Двигаться по комнате, поочередно поднимая каждую ногу и опуская ее с ударом стопы об пол. Произносить на выдохе "Ух!".

Упражнения на расслабление всего организма

"Снежная баба"

Ребенок представляет, что он снежная баба. Огромная, красивая, которую вылепили из снега. У нее есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и она стоит на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снежная баба начинает таять. Далее ребенок изображает, как тает снежная баба. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекшуюся по земле.

"Летний денек"

Ребенок ложится на спину, расслабляя все мышцы и закрывая глаза. Проходит релаксация под звучание спокойной музыки:

«Я на солнышке лежу,

Но на солнце не гляжу.

Глазки закрываю, глазки отдыхают.

Солнце гладит наши лица,

Пусть нам сон хороший снится.

Вдруг мы слышим: бом-бом-бом!

Прогуляться вышел гром.»

Гремит гром, как барабан.