



«Люди, умеющие расслабляться, обладают не только большей гибкостью мышления, но и лучше приспособлены к борьбе со стрессами».

Р. Коуплан

РЕЛАКСАЦИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ

В условиях современного мира с огромными информационными потоками, обрушившимися на наших детей, большинству из них свойственны нарушение равновесия и подвижности между процессами возбуждения и торможения, повышенная эмоциональность, двигательное беспокойство. 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. 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. Детей необходимо учить чувствовать это напряжение, изменять его степень или снимать совсем, расслабляя определенные группы мышц. При расслаблении мышц эмоциональное напряжение ослабевает или исчезает совсем.



Релаксационная техника— это самый лучший способ научиться распознавать существующие в мышцах напряжения и избавляться от них.

Особенности выполнения релаксационных упражнений детьми младшего дошкольного возраста:

- Время выполнения одного упражнения не более 2-3 минут.
- Большинство упражнений направлено на расслабление определенных групп мышц.
- Релаксация включает в себя как многократное выполнение одного упражнения, так и комплекса из 3-4 упражнений на разные группы мышц.
- Завершение релаксации только на позитиве.



Упражнение «Стряхиваем воду с пальцев»

✓ *Руки согнуты в локтях ладонью вниз, кисти пассивно свисают. Быстрым и непрерывным движением тряхти кистями, как тряпочками (5-10 секунд). Перед упражнениями полезно детям крепко сжать кисти в кулак, чтобы яснее чувствовалась разница в напряженном и расслабленном состоянии мышц.*



Упражнение «Ленивая кошечка»

- ✓ *Поднимите руки вверх, затем вытяните вперед, потянитесь, как кошечка. Почувствуйте, как тянется тело.*
 - ✓ *Резко опустите руки вниз, одновременно на выдохе произнося звук «а!».*
- Повторите упражнение несколько раз.*



Волшебный цветок добра.

Положите цветок Добра и хорошего настроения на обе ладони. Почувствуйте, как он согревает вас: ваши руки, ваше тело, вашу душу. От него исходит удивительный запах и приятная музыка. И вам хочется ее послушать. Мысленно поместите все добро и хорошее настроение этого цветка внутрь, в свое сердце. Почувствуйте, как добро входит в вас, доставляет вам радость. У вас появляются новые силы: силы здоровья, счастья и радости. Вы чувствуете, как ваше тело наполняется удовольствием и радостью. Как приятно вашему лицу, как хорошо и радостно становится вашей душе. Вас обвевает теплый, ласковый ветерок. У вас доброе, согревающее душу настроение. Я хочу, чтобы вы запомнили, то что сейчас чувствуете, и взяли с собой, уходя из этой комнаты. Теплые чувства и хорошее настроение будут по-прежнему с вами. Откройте глаза.. Посмотрите по сторонам... Пошлите друг другу добрые мысли... Всего вам доброго!

