

Рекомендации для родителей по физическому развитию

Релаксация

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

Релаксация (от лат. relaxation – ослабление, расслабление) – глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения. Релаксация может быть как непроизвольной, так и произвольной, достигнутой в результате применения специальных психофизиологических техник.

Выполнение релаксационных упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Они, в отличие от взрослых, быстро обучаются непростому умению расслабляться.

Научившись расслаблению, каждый ребенок получает то, в чем ранее испытывал недостаток. Это в равной степени касается любых психических процессов: познавательных, эмоциональных или волевых. В процессе расслабления организм наилучшим образом перераспределяет энергию и пытается привести тело к равновесию и гармонии.

Особенности выполнения релаксационных упражнений.

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.

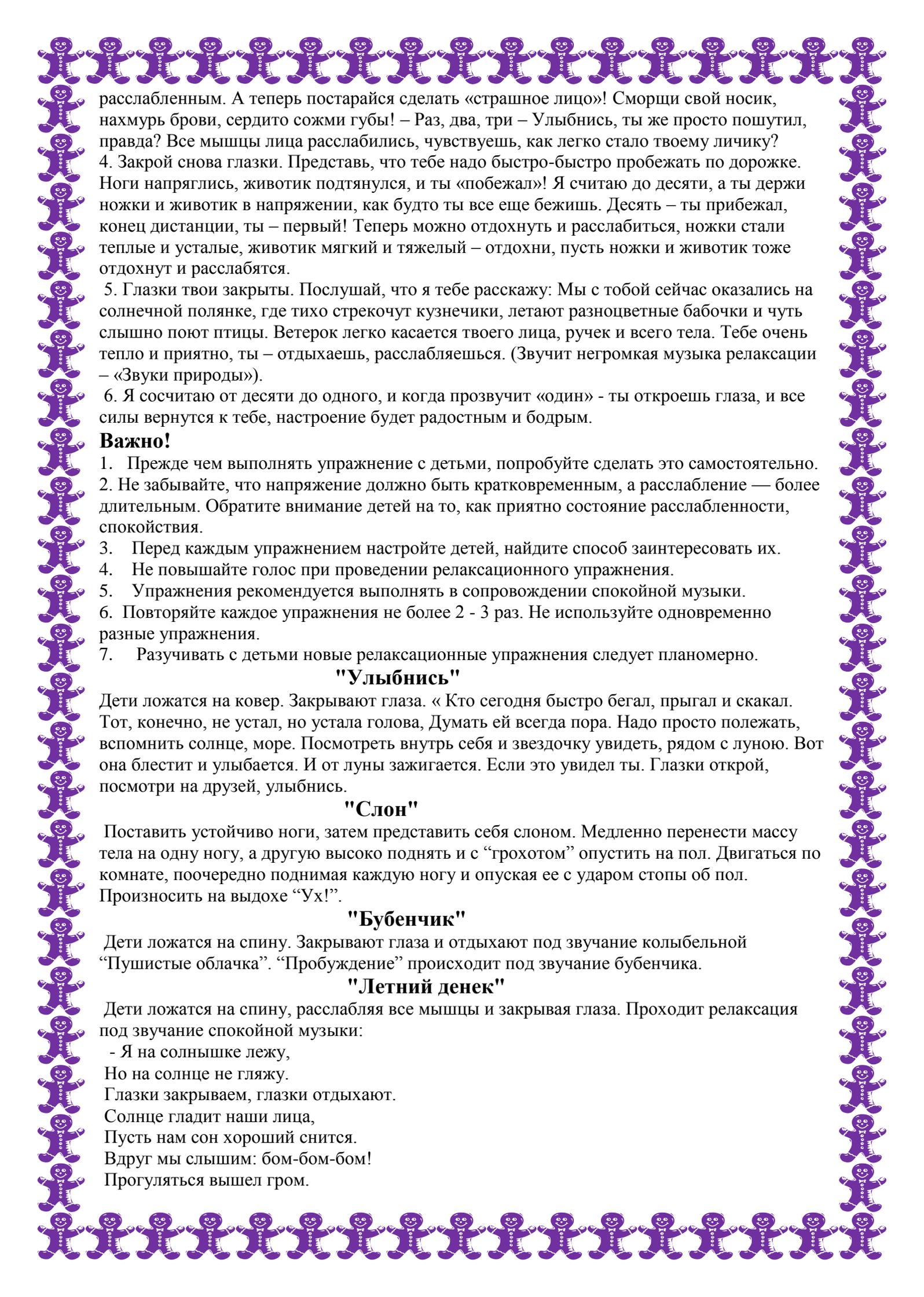
Особенности выполнения релаксационных упражнений детьми старшего дошкольного возраста:

- Время выполнения одного упражнения не более 4-5 минут.
- В процессе одного занятия можно использовать упражнения из разных блоков, в зависимости от направленности НОД.
- Релаксация включает в себя комплекс из 3-4 упражнений на разные группы мышц.
- Сеанс полной релаксации проводится с музыкальным сопровождением и текстом, направленным на спокойствие и восстановление сил.
- Основной задачей выполнения упражнений является обучение детей восстановительным техникам для дальнейшего самостоятельного применения.
- Завершение релаксации только на позитиве.

Обучающее занятие (основы расслабления).

Выберите место на ковре или теплом полу, где вы можете расположиться вместе с ребенком. Вы – рядом, но не касаетесь друг друга.

1. Тебе надо лечь на спину, чтобы было удобно и приятно отдохнуть вместе со мной несколько минут. Мы просто поговорим и расслабимся, отдохнем. Ты видишь, что я тоже здесь, на коврик, вместе с тобой. Закрой глаза, и представь себе, что ты держишь в руках тяжелые мячики с песком. Сожми сильно «мячики» в кулачках, держи крепко, пока я считаю до десяти. Десять – отпусти «мячики» из рук. Ты чувствуешь, какие руки стали легкие? Расслабь кисти, пусть ладонь и пальчики отдохнут.
2. Представь, что твои плечи стали крошечными, как у Дюймовочки. Сожми свои плечи, сделай их маленькими, прижми плечи как можно ближе к шее. Я сосчитаю до десяти, а на «десять» - расправь свои плечики, пусть они станут свободными, как крылышки у птицы. Почувствуй, как напряжение (усталость) уходит из твоих плечиков.
3. Снова закрой глаза. Теперь мы будем расслаблять мышцы лица, поэтому открой свой ротик широко, как можно шире, а я считаю – раз, два, три – расслабь ротик, закрой его. Правда, хорошо? Подними язычок во рту вверх и прижми его к небу, крепко прижми и напряги челюсти, сильно! Раз-два-три – опусти язычок. Лицо стало спокойным и



расслабленным. А теперь постарайся сделать «страшное лицо»! Сморщи свой носик, нахмурь брови, сердито сожми губы! – Раз, два, три – Улыбнись, ты же просто пошутил, правда? Все мышцы лица расслабились, чувствуешь, как легко стало твоему личику?

4. Закрой снова глазки. Представь, что тебе надо быстро-быстро пробежать по дорожке. Ноги напряглись, животик подтянулся, и ты «побежал»! Я считаю до десяти, а ты держи ножки и животик в напряжении, как будто ты все еще бежишь. Десять – ты прибежал, конец дистанции, ты – первый! Теперь можно отдохнуть и расслабиться, ножки стали теплые и усталые, животик мягкий и тяжелый – отдохни, пусть ножки и животик тоже отдохнут и расслабятся.

5. Глазки твои закрыты. Послушай, что я тебе расскажу: Мы с тобой сейчас оказались на солнечной полянке, где тихо стрекочут кузнечики, летают разноцветные бабочки и чуть слышно поют птицы. Ветерок легко касается твоего лица, ручек и всего тела. Тебе очень тепло и приятно, ты – отдыхаешь, расслабляешься. (Звучит негромкая музыка релаксации – «Звуки природы»).

6. Я сосчитаю от десяти до одного, и когда прозвучит «один» - ты откроешь глаза, и все силы вернуться к тебе, настроение будет радостным и бодрым.

Важно!

1. Прежде чем выполнять упражнение с детьми, попробуйте сделать это самостоятельно.
2. Не забывайте, что напряжение должно быть кратковременным, а расслабление — более длительным. Обратите внимание детей на то, как приятно состояние расслабленности, спокойствия.
3. Перед каждым упражнением настройте детей, найдите способ заинтересовать их.
4. Не повышайте голос при проведении релаксационного упражнения.
5. Упражнения рекомендуется выполнять в сопровождении спокойной музыки.
6. Повторяйте каждое упражнения не более 2 - 3 раз. Не используйте одновременно разные упражнения.
7. Разучивать с детьми новые релаксационные упражнения следует планомерно.

"Улыбнись"

Дети ложатся на ковер. Закрывают глаза. « Кто сегодня быстро бегал, прыгал и скакал. Тот, конечно, не устал, но устала голова, Думать ей всегда пора. Надо просто полежать, вспомнить солнце, море. Посмотреть внутрь себя и звездочку увидеть, рядом с луною. Вот она блестит и улыбается. И от луны зажигается. Если это увидел ты. Глазки открой, посмотри на друзей, улыбнись.

"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!”.

"Бубенчик"

Дети ложатся на спину. Закрывают глаза и отдыхают под звучание колыбельной “Пушистые облачка”. “Пробуждение” происходит под звучание бубенчика.

"Летний денек"

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

- Я на солнышке лежу,

Но на солнце не гляжу.

Глазки закрываем, глазки отдыхают.

Солнце гладит наши лица,

Пусть нам сон хороший снится.

Вдруг мы слышим: бом-бом-бом!

Прогуляться вышел гром.

Гремит гром, как барабан.

"Тишина"

- Тише, тише, тишина! Разговаривать нельзя!
Мы устали – надо спать – ляжем тихо на кровать
И тихонько будем спать.

"Кукушка"

Дети лежат на ковре, с закрытыми глазами. Тихо, тихо стало вдруг. Солнышко уснуло. Одуванчик спит давно, и кузнечик тоже. А кукушке все равно, спать она не может. Все ку-ку-ку, за окошком вторит. Отдохну и я немножко, а теперь взгляну в окошко.

"Желание"

Дети лежат на ковре лицом вверх. « Глазки смотрят на небо прекрасное. Видите сколько звезд на небе ясном. Можно их сосчитать, а можно выбрать одну. И желание свое загадать. Раз, два, три желание звездочка мое прими!»

"Дождик"

Дети лежат на ковре, на животе с начала с открытыми глазами. «Дождик – кап-кап по крыше. Вот уже его не слышно. Глазки закрываются, с солнышком встречаются. Вижу солнце вдалеке и кораблик на реке. Дождик вдруг полил рекой, зонтик я открыл большой. Дождик убегает, глазки открываю».

"Игрушки"

1. «Петрушка»: все тело мягкое, тряпичное, расслабленное(15-20 сек).
- 2.« Буратино»: все тело напряженное, твердое деревянное (10-15сек)
3. Снова «Петрушка»

Умение расслабиться помогает одним детям снять напряжение, другим – сконцентрировать внимание, снять возбуждение. 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.

Будьте здоровы! Уравновешенны и спокойны!

