



Релаксация для детей в детском саду



Дети в детский сад приходят и трудятся наравне со взрослым целый день. Образовательная деятельность и большой детский коллектив часто приводит к тому, что организм ребенка начинает уставать и появляется потребность ребенка в расслаблении, снятии напряжения.

Самый лучший способ снять напряжение, утомление, отвлечься от раздражителя - это расслабиться. Релаксация является одним из нетрадиционных способов оздоровления дошкольников. Ведь систематические перенапряжения, утомления, раздражения очень сильно влияют на нервную систему, психологическое состояние ребенка и его здоровье в целом.

Для релаксации в детском саду целесообразно применять игры и упражнения на расслабление как отдельных частей тела, так и всего тела ребенка.

Еще один из способов релаксации приемлемый в использовании для детей дошкольного возраста - это **музыкотерапия**. Звуки природы, нежные мотивы мелодии вводят нас в состояние спокойствия, тело начинает расслабляться. Упражнения с музыкой на релаксацию желательно применять тогда, когда ребенок занял удобное для него положение и нет отвлекающих факторов. Очень хорошо подойдет применение этого упражнения при подготовке ко сну. Ребенок устроившись в своей кроватке прикрывает глаза и переносится со звуками музыки на берег озера, где щебечут птички и гуляет легкий ветерок, солнце нежно обнимает за плечи и становится так хорошо, что ребенок непроизвольно погружается в сон во время которого организм закрепит начатое оздоровление.

Хочется выделить **игры с воздухом**. С воздухом можно играть в любом месте - дома, в кровати, на улице. Для этого всего лишь надо немного пофантазировать. Дети любят необычные эффекты, такие например как запуск в небо воздушных шаров, путешествия на ковре самолете и другое. И при этом ребенка стоит лишь направить на правильный ритм дыхания. Дышать надо плавно, неторопясь, поток воздуха выдыхать длительно можно на предметы, вдыхать исключительно носом. При правильном дыхании происходит приток кислорода к клеткам головного мозга, что способствует устранению импульсов раздражения, организм расслабляется.

Дети тоже устают и им хочется отдыха, проблема лишь в том, что они не знают как действовать в таком состоянии. **Задача взрослого - оказать посильную помощь в релаксации ребенка.**

**Здоровье наших детей -
это в первую очередь здоровье нашей нации.**

**Давайте не будем пренебрегать им
и сделаем все возможно и невозможное
для укрепления здоровья детей.**



Дыхательное
упражнение 1



Дыхательное
упражнение 2



Несколько советов по проведению релаксационных упражнений с детьми:

- Упражнения на релаксацию выполняются в тихой, спокойной обстановке.
- В процессе выполнения релаксационных упражнений дети могут полежать, если им хочется.
- Расслабляться лучше с закрытыми глазами.
- Выходить из этого состояния нужно медленно, спокойно: сначала потянуться, словно после пробуждения ото сна, затем открыть глаза и потихоньку сесть.
- Во время выполнения упражнений на релаксацию необходимо учить детей распознавать ощущение напряженности и расслабленности.
- При использовании упражнений на расслабление отдельных частей тела учитывается предыдущий вид деятельности детей (так, если было рисование или аппликация, то целесообразно выполнить упражнения на расслабление мышц рук, спины, шеи).
- Целесообразно проводить релаксацию в заключительной части занятия или после таких форм работы, которые требуют от ребенка достаточного умственного или мышечного напряжения.



Релаксация



Сборник
релаксации