

Консультация на тему: «Релаксация дома»

Эмоциональное состояние дошкольников в реалиях современной жизни очень уязвимо. Зачастую родители даже не придают значения чрезмерным факторам стимуляции детей: огромное количество игрушек, посещение дошкольниками большого числа развивающих занятий (часто не по возрасту), непрерывный поток нефilterованной информации с экранов (телефон, планшет, телевизор), ранняя социализация дошкольников (малышей рано отдают в детские сады). Нагрузка подобного характера приводит к усталости и перенапряжению детей, что в дальнейшем вызывает более серьезные проблемы.

Умение вовремя скорректировать свое психоэмоциональное состояние и расслабиться, сегодня является актуальным не только для взрослых, но и для дошкольников. Универсальным способом снятия напряжения служит релаксация. Релаксация позволяет привести мышечное напряжение в состояние покоя, посредством использования специальных техник.



Основным преимуществом метода релаксации в работе с дошкольниками можно считать его доступность. Для релаксации не требуются специальные условия, необходимо лишь слушать голос ведущего и образно перемещаться по предлагаемому сюжету. Также упражнения для релаксации позволяют улучшить память, активизировать воображение, образное мышление и внимание дошкольников.

Способов релаксации для дошкольников существует большое количество. Часто в своей работе их используют психологи и педагоги. Однако и дома совместно с родителями дошкольники могут успешно овладеть выполнением упражнений на релаксацию.

Вот некоторые из них:

1. **Упражнение для настроя на релаксацию** — «Мягкое облако». Представьте себе, что вы лежите на мягкой траве и смотрите на голубое небо, оно прозрачное как вода. Вы слышите

приятное пение птиц, вам хорошо и спокойно. И тут на небе начинают появляться облака — белые, пушистые и совсем воздушные. Вот мимо вас проплывает облако похожее на зайчика, за ним облако-машинка, его сменяет облако похожее на мороженое. Вы делаете вдох и протягиваете руку к облаку в виде мороженого. Вы трогаете его, оно мягкое и совсем невесомое. Вы дотягиваете вторую руку до облака похожего на зайчика и начинаете гладить его. Вашей руке приятно, облако мягкое и нежное. Вы продолжаете поглаживать облачко. Чувствуете легкость, вам хорошо. Вы делаете вдох и опускаете обе руки к себе. Еще раз вдохните глубоко в себя воздух, не спеша сделайте выдох и представьте, что вы снова в этой комнате, когда я досчитаю до пяти, откройте глаза.

2. **Упражнения для релаксации на снятие лицевого напряжения**
 - **«Замок»**. Необходимо сильно пожать губы, чтобы их не было видно. Представить, что вы закрыли рот на «замочек», сжав их сильно-сильно. Затем мягко их расслабить.
 - **«Злюка»**. Необходимо широко улыбнуться, приоткрыв рот и растянув губы, что бы стало видно зубы. Челюсть напряжена. В таком положении зарычите изо всех сил. Затем потянитесь, еще раз вдохните и расслабьте мышцы лица. Вы почувствуете, как вам захочется зевнуть. Зевните.
 - **«Качели»**. Представьте, что вы смотрите на раскачивающиеся качели. Поворачивайте голову вслед за ними — влево и вправо. Качели остановились, вы расслабились. Затем качели начинают раскачиваться вперед и назад, поворачивайте голову вверх и вниз. Качели остановились, вы расслабились. (Повторить несколько раз).
3. **Упражнения для релаксации на снятие усталости с рук, ног и туловища**
 - **«Котят»**. Представьте что вы все маленькие котята, которые любят везде играть. Котята передвигаются на лапках, выгибают спинку и машут хвостом (дети повторяют). Но вот за целый день наши котята утомились, они трут глазки и зевают, хотят спать (дети повторяют). Котята ложатся на коврик, закрывают глазки и засыпают. Они равномерно и спокойно дышат. Животики их то надуваются, то сдуваются.
 - **«Тепло и холодно»**. Представьте, что вы стоите под теплым солнышком. Вдруг появилась тучка и закрыла собой наше солнышко.

Вам сразу стало холодно. Обхватите себя обеими руками, голову прижмите к рукам, как будто хотите согреться. Тут снова выглянуло солнышко, и вам стало тепло, вы расслабились. Вдруг снова появилась тучка, и стало холодно (Повторите несколько раз).

— «**Яблочко**». Представьте, что вам в руки кидают маленькие яблочки. Вы их ловите и крепко сжимаете. Но вот ваши ручки устали, вы роняете яблочки и опускаете руки вниз туловища. Вы расслабились и отдыхаете. Тут вам снова бросают яблочки, и вы их ловите (Повторить несколько раз).

4. Упражнение для релаксации всего организма

— «**Снеговик**». Детям необходимо представить, что каждый из них огромный и красивый снеговик. У снеговика есть голова, туловище, две руки и две крепкие ножки. Одним чудесным утром солнце светит особенно ярко, и снеговик начинает таять. Дети показывают, как тает снеговик. Сначала тает голова (они опускают голову к груди), затем одна рука (опускают одну руку), следом вторая (опускают вторую руку), затем туловище (салятся на колени), и вот таят ноги (ложатся на пол). Так постепенно снеговик превратился в лужицу, которая растеклась по земле.

При выполнении упражнений для релаксации дошкольников, важно соблюдать определенные правила:

- Одежда ребенка должна быть удобной, чтобы при выполнении упражнений для релаксации ничто не сковывало движений дошкольника.
- Упражнения для релаксации проводятся в тихой и спокойной обстановке.
- Необходимо чтобы все занятия по релаксации проходили в игровой форме, тогда дошкольники проявят больше заинтересованности.
- Все упражнения для релаксации должны быть подобраны с учетом возможностей их выполнения дошкольниками.
- При выполнении упражнений для релаксации необходимо акцентировать внимание дошкольников на собственных ощущениях скованности и расслабления.
- В зависимости от техники выполнения упражнений для релаксации, дошкольникам следует использовать разные позы.
- Если дошкольнику трудно выполнять какое-либо из упражнений для релаксации, его следует заменить на более упрощенный вариант.

- Голос ведущего должен быть спокойным и ровным.

Важно помнить о перечисленных выше правилах во время выполнения дошкольниками упражнений для релаксации, потому что эффект от упражнений напрямую зависит от того, как правильно поняты основные положения техники релаксации. Тогда эффект от релаксации будет еще лучше.

Регулярно повторяя предложенные выше упражнения для релаксации, дошкольники, смогут быстро нормализовать свое психическое и физическое состояние, укрепить нервную систему и общее состояние здоровья. Также выполняя данные упражнения для релаксации дошкольники, учатся лучше понимать свои чувства, осваивают контроль над своими эмоциями.