

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Сахарова Виктория Викторовна

воспитатель

МДОУ «Д/С №55»

г. Ухта, Республика Коми

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РЕЛАКСАЦИОННЫХ УПРАЖНЕНИЙ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

***Аннотация:** в данной статье рассматривается вопрос применения упражнений на расслабление с детьми дошкольного возраста. Автором отмечается, что релаксационные упражнения – это самый лучший способ научиться распознавать существующие в мышцах напряжения и избавляться от них.*

***Ключевые слова:** релаксация, упражнения, эмоциональное напряжение, расслабление.*

Современные дошкольники порой загружены не меньше взрослых. Посещая детский сад, различные кружки и спортивные секции, они получают большое количество информации, устают физически и эмоционально. Такие нагрузки отрицательно сказываются на психическом здоровье детей. Поэтому так важно в работе с дошкольниками использовать упражнения на релаксацию.

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. Как известно, эмоции и чувства плохо поддаются волевой регуляции, поэтому задача взрослых состоит не в том, чтобы подавлять или искоренять эмоции, а в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать свое тело. С этой целью можно использовать специально подобранные упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. Их

можно рассматривать как часть занятия и как самостоятельную трениговую систему.

«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.

«Злюка успокоилась».

Напрячь челюсть, растягивая губы и обнажая зубы. Рычать что есть сил. Затем сделать несколько глубоких вдохов, потянуться, улыбнуться и, широко открыв рот, зевнуть:

А когда я сильно злюсь, напрягаюсь, но держусь.

Челюсть сильно я сжимаю и рычаньем всех пугаю (рычать).

Чтобы злоба улетела и расслабилось все тело,

Надо глубоко вдохнуть, потянуться, улыбнуться,

Может, даже и зевнуть (широко открыв рот, зевнуть).

«Загораем».

Дети лежат на полу на спине.

Мы прекрасно загораем, выше ноги поднимаем.

Держим, держим, напрягаем,

Загорели, опускаем, ноги не напряжены и расслаблены.

«Гуси».

Идем гуськом, растопырили крылья, шипим: «Ш-ш-ш-ш...», крылья раскинули, сердимся (мышцы напряжены). Но присмотритесь! Вокруг все знакомые, улыбнемся друг другу, расслабимся, опустим крылья – руки.

«Резиновые игрушки».

Я – насос, а вы резиновые игрушки, сейчас вы спущены, мышцы расслаблены. С каждым качком насоса игрушки раздуваются все больше и больше, руки в стороны, щеки надуты, смотрим вверх, мышцы напряжены. Выдернем насос, игрушки спущены, как раньше, мышцы расслабились

«Мыльные пузыри».

Встряхнули бутылочку, открутили крышку (показ жестами), медленно и долго подули в колечко (вдох носом, выдох – ртом). Ах, какие красивые мыльные пузыри! Покажите, как они взлетают. (Мышцы напрягаются, руки вверх сцеплены в круг и тянутся вверх, голова повернута вверх, смотрим на руки). Ой! Лопнули пузыри, только мыльная лужица осталась (расслабили мышцы).

«Шарик».

Очень быстро напрягаем мышцы с первыми строками стихотворения: руки в стороны, щеки надуты, смотрим вверх, мышцы напряжены. Во время второй части стихотворения мышцы расслабляются, руки вниз, голова опущена.

Надуваем быстро шарик, он становится большой.

Вдруг шар лопнул, воздух вышел, стал он тонкий и худой.

«Ныряльщики».

Мы купаемся в море, «ныряем» и плывем под водой. Наклон, смотрим вперед, руками делаем жесты пловца, мышцы напряжены. Выныриваем (выпрямляемся). Ложимся загорать, солнце припекает, тепло, мы расслабились. Жарко. Снова идем купаться и т. д.

«Солнышко и тучка».

Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнце зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек чтобы согреться (мышечное напряжение, задержать дыхание). Солнышко вышло из-за тучки, стало жарко – все расслабились (на выдохе).

«Цветы и дождь».

Какие красивые цветы! (дети стоят с поднятыми руками, кисти рук показывают «тюльпан» – мышечное напряжение). Давно не было дождя. Цветы завяли. Сначала опустились головки (дети опустили руки, склонили головы, плечи расслаблены), потом листья (расслаблены опущенные руки), затем весь стебелек согнулся до земли (наклон с расслабленными руками). Вдруг закапал дождик, цветы стали медленно оживать (повтор движений в обратном порядке).

Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Они быстро обучаются этому 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.

Список литературы

1. Коробова Т.В. Игровые релаксационные упражнения для старших дошкольников [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.secreti.info/23-2p.html>
2. Использование упражнений на релаксацию в работе с детьми // Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения. – 2008. – №7.