

Мердеева Джамиля Загидулловна

педагог-психолог высшей категории

АНО ДО «Планета детства «Лада» – Д/С №72 «Подсолнушек»

г. Тольятти, Самарская область

РЕЛАКСАЦИЯ КАК ОДИН ИЗ ВИДОВ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

***Аннотация:** данная статья содержит практический опыт работы детского сада по использованию здоровьесберегающих технологий, а именно релаксации, в деятельности с детьми старшего дошкольного возраста.*

***Ключевые слова:** здоровьесберегающие технологии, релаксация, психомышечное и психоэмоциональное напряжение, эмоционально-стимулирующая гимнастика, саморегуляция.*

Дошкольный возраст является очень важным в формировании фундамента физического и психического здоровья. До 7 лет ребенок проходит огромный путь в своем развитии. Так как именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер и отношение к себе и к окружающим. И что очень важно, на данном этапе нужно сформировать у ребенка базу знаний и практических навыков здорового образа жизни. Для этого имеются разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья ребенка. И в настоящее время они получили общее название «здоровьесберегающие технологии». Здоровьесберегающая технология – это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребенка и педагога, ребенка и родителя.

Целью здоровьесберегающих образовательных технологий является не только обеспечение ребенку возможности сохранения здоровья, но и формирование у него необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни. А также научить ребенка использовать эти знания в повседневной жизни.

На сегодня, современные дети дошкольного возраста загружены не меньше взрослых. Они посещают детский сад, спортивные секции и разнообразные кружки. Занимаясь, они получают огромное количество информации, устают не только физически, но и эмоционально. Такие нагрузки отрицательно влияют на здоровье детей. У детей-дошкольников отмечается высокий уровень мышечного напряжения. Особенно он высок в области лица, шеи, плеч, грудной клетки, рук и живота. И поэтому так важно в работе с детьми использовать игры и упражнения на релаксацию.

К технологии сохранения и стимулирования здоровья помимо прочих, относится *релаксация*.

Релаксация (от лат. relaxation – ослабление, расслабление) – глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения. Релаксация может быть как непроизвольной, так и произвольной. Непроизвольная релаксация – это расслабление при отходе ко сну. Произвольная вызывается путем принятия спокойной позы, представление состояния, обычно соответствующая покою.

Для психического здоровья детей требуется сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, которая обеспечивает поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения. Почему-то считается, что релаксация и медитация не доступна для детей. Но это не так. Здесь требуется особый подход. Главное не подавлять или искоренять эмоции, а научить детей ощущать свои эмоции, свое тело, управлять своим поведением. Умение расслабляться позволяет организму устранить беспокойство, возбуждение, скованность и помогает восстанавливать силы.

В своей работе с детьми старшего дошкольного возраста, мы используем специально подобранные упражнения на расслабление, как отдельных частей тела, так и всего организма. Выполнение таких упражнений очень нравится детям тем, что проводятся они в игровой форме, в них есть элемент игры. И это позволяет расслабиться ребенку, играя и «вживаясь» в образ. Дети достаточно

быстро обучаются этому непростому умению расслабляться. Исследования показывают, что дети гораздо быстрее и с большим эффектом осваивают приемы саморегуляции, нежели взрослые (В.Г. Алямовская, С.Н. Петрова).

При проведении некоторых релаксационных игр и упражнений, необходимо использовать музыкальное сопровождение. Установлено, что под влиянием музыки происходит усиление восстановительных процессов в физиологических системах человека. Поэтому можно использовать спокойную классическую музыку или звуки природы.

Таким образом, регулярное выполнение релаксационных игр и упражнений, делает ребенка более спокойным и уравновешенным. Расслабляясь, возбужденные, беспокойные дети постепенно становятся более внимательными, уравновешенными. Дети скованные, вялые и робкие приобретают бодрость, уверенность. Данный вид здоровьесберегающей технологии позволяет детскому организму сбрасывать лишнее психомышечное и психоэмоциональное напряжение. Предоставляет возможность запастись энергией для дальнейшей активной деятельности. И тем самым сохраняет здоровье ребенка.

С детьми младшего дошкольного возраста, и с детьми адаптационной группы мы проводим эмоционально-стимулирующую гимнастику. Это связано с тем, что утреннее состояние детей разное: некоторые дети заторможены, другие возбуждены. Эмоционально-стимулирующая гимнастика помогает приобрести ребенку положительное эмоциональное состояние, хороший тонус на весь день. Ведь жизнерадостность и хорошее настроение содействуют разрядке нервной системы, а значит, обеспечивают оздоровительный эффект.

Список литературы

1. Алямовская В.Г. Петрова С.Н. Предупреждение психоэмоционального напряжения у детей дошкольного возраста. – М., 2002.
2. Катаева Л.И. Коррекционно-развивающие занятия с детьми в подготовительной группе (конспекты занятий). – М.: Книголюб, 2005.
3. Сиротюк А.Л. Нейропсихологическое и психофизиологическое сопровождение обучения. – М.: ТЦ «Сфера», 2003.

4. Чистякова М.И. Психогимнастика. – М.: Просвещение, 1990.

5. Яковлева Н.Г. Психологическая помощь дошкольникам, – М.: ТЦ «Сфера», 2003.