



Материал подготовила инструктор
по физической культуре
Прокопенко Ирина Владимировна

Консультация для воспитателей на тему:

«Система релаксационных упражнений для дошкольников»

Релаксация — это метод, с помощью которого можно частично или полностью избавляться от физического или психического напряжения.

Умение расслабиться помогает одним детям снять напряжение, другим — сконцентрировать внимание, снять возбуждение. Расслабление вызывается путем специально подобранных игровых приемов. Каждому дается образное название, это увлекает детей. Они выполняют расслабляющие упражнения, не просто подражая ведущему, а перевоплощаясь, входя в заданный образ. Большинство детей правильно воспринимают эти упражнения, хорошо расслабляются. Об этом позволяет судить внешний вид ребенка: спокойное выражение его лица, ровное ритмичное дыхание, вялые послушные руки, которые тяжело падают, у некоторых появление зевоты, сонливое состояние и т.д. Опыт показывает, что в результате применения релаксации, у многих детей налаживается сон, они становятся более уравновешенными и спокойными.

«Релаксационные паузы» включены в режим дня детского сада. В предлагаемом комплексе упражнения расписаны по понедельно, с учётом этапности работы.

1. Первое упражнение направлено на мышечную релаксацию по контрасту с напряжением, может быть использовано в комплексе утренней гимнастики, как физминутка на занятии, в любом режимном моменте в течении дня;
2. Второе упражнение — это мышечная релаксация по представлению. Проводится один раз в день, после дневной прогулки.

Поскольку наши дети испытывают дефицит положительных тактильных ощущений, в сюжет настроев введены элементы тактильного взаимодействия ведущего и ребёнка («ветерок гладит тебя»). Это положительно влияет на реакцию расслабления.

Система релаксационных упражнений для дошкольников

Неделя месяца	сентябрь	октябрь
I	1) “Солнечный зайчик” 2) “Волшебный сон”	1) “Бабочка” 2) “На полянке”
II	1) “Улыбка” 2) “На полянке”	1) “Солнечный зайчик” 2) “Волшебный сон”
III	1) “Пчелка” 2) “Порхание бабочки”	1) “Варвара” 2) “Водопад”
IV	1) “Качели” 2) “Порхание бабочки”	1) “Шишки” 2) “Водопад”
	ноябрь	декабрь
I	1) “Сорви яблоко” 2) “Воздушный шарик”	1) “Сосулька” 2) “Снежинки”
II	1) “Холодно-жарко” 2) “Воздушный шарик”	1) “Штанга” 2) “Снежинки”
III	1) “Солнечный зайчик” 2) “Полет птицы”	1) “Тряпичная кукла и солдат” 2) “Лентяи”
IV	1) “Шалтай-болтай” 2) “Полет птицы”	1) “Драгоценность” 2) “Лентяи”
	январь	февраль
I	1) “Каждый спит” 2) “Тихое озеро”	1) “Муравей” 2) “Радуга”
II	1) “Игра с песком” 2) “Тихое озеро”	1) “Винт” 2) “Радуга”
III	1) “Солнечный зайчик” 2) “Облака”	1) “Штанга” (стихи) 2) “Ручей”
IV	1) “Солнышко и тучка” 2) “Облака”	1) “Олени” 2) “Ручей”
	март	апрель

I	1) “Кулачки” 2) “Отдых на море”	1) “Насос и мяч” 2) “На полянке”
II	1) “Солнечный зайчик” 2) “Отдых на море”	1) “Тряпичная кукла и солдат” 2) “На полянке”
III	1) “Бабочка” 2) “Волшебный сон”	1) “Муравей” 2) “Водопад”
IV	1) “Игра с песком” 2) “Волшебный сон”	1) “Холодно-жарко” 2) “Водопад”
	май	июнь
I	1) “Шалтай-болтай” 2) “Воздушный шарик”	1) “Солнечный зайчик” 2) “Лентяи”
II	1) “Драгоценность” 2) “Воздушный шарик”	1) “Игра с песком” 2) “Лентяи”
III	1) “Каждый спит” 2) “Порхание бабочки”	1) “Бабочка” 2) “Полет птицы”
IV	1) “Винт” 2) “Порхание бабочки”	1) “Муравей” 2) “Полет птицы”
	июль	август
I	1) “Сорви яблоко” 2) “Радуга”	1) “Штанга” (стихи) 2) “Ручей”
II	1) “Солнышко и тучка” 2) “Радуга”	1) “Варвара” 2) “Ручей”
III	1) “Улыбка” 2) “Тихое озеро”	1) “Пчелка” 2) “Облака”
IV	1) “Качели” 2) “Тихое озеро”	1) “Шалтай-болтай” 2) “Облака”

Настрои для релаксации

В использовании приёмов релаксации важно придерживаться техники поэтапного перехода в состояние расслабления. Упражнения рекомендуется выполнять в сопровождении приятной, спокойной музыки.

1 этап

Лечь удобно и расслабиться.

2 этап

Прочувствовать и «осмотреть» всё своё тело мысленным взором, вызывая чувство тепла, и последовательно «осмотрев» все его части: голову, руки, ноги, туловище. Желательно при этом закрыть глаза.

3 этап

Ощущение приятного тепла, удовольствия, покоя, комфорта от расслабленного тела.

Вводная часть перед каждым настроем

Дети ложатся на ковёр, устраиваются поудобнее. Руки вытянуты вдоль туловища, расслаблены. Ноги прямые, не скрещенные. Играет тихая спокойная музыка.

Ведущий. «Ложитесь поудобней. Закройте глаза. Дышим спокойно и ровно. Дадим нашим ногам и рукам отдохнуть, вытянем и расслабим их. Давайте помолчим и прислушаемся к звукам вокруг себя... (пауза). Прислушайтесь к вашему дыханию... (пауза) Дыхание ровное и спокойное. Позвольте своему телу расслабиться и отдохнуть... (пауза). Послушайте, что я хочу вам рассказать...»

Релаксационные настрои

“Воздушные шарики”

Представьте себе, что все вы – воздушные шарики, очень красивые и весёлые. Вас надувают и вы становитесь всё легче и легче. Все ваше тело становится лёгким, невесомым. И ручки лёгкие, и ножки стали лёгкие, лёгкие. Воздушные шарик поднимаются всё выше и выше. Дует тёплый ласковый ветерок, он нежно обдувает каждый шарик ...(пауза – поглаживание детей). Обдувает шарик ..., ласкает шарик ... Вам легко, спокойно. Вы летите туда, куда дует ласковый ветерок. Но вот пришла пора возвращаться домой. Вы снова в этой комнате. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Улыбнитесь своему шарiku.

“Облака”

Представьте себе тёплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг всё тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вдохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, всё выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки лёгкие, лёгкие, ваши ножки лёгкие. все ваше тело становится лёгким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И

вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно гладит вас, это пушистое и нежное облако ... (пауза – поглаживание детей). Гладит ..., поглаживает ... Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке.

“Лентяи”

Сегодня мои дети много занимались, играли и наверное устали. Я предлагаю вам немного полениться. Представьте себе, что вы - лентяи и нежитесь на мягком, мягком ковре. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите легко и свободно. Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает всё ваше тело. Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ваши руки, отдыхают ваши ноги ... (пауза – поглаживание детей). Отдыхают ручки у ..., отдыхают ножки у ... Приятное тепло охватывает всё ваше тело, вам лень шевелиться, вам приятно. Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, всё тело расслаблено. Чувство приятного покоя наполняет вас изнутри. Вы отдыхаете, вы ленитесь. Приятная лень разливается по всем телу. Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит вам силы и хорошее настроение. Потянитесь, сбросьте с себя лень и на счёт «три» откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение.

“Водопад”

Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Чудесный день, голубое небо, тёплое солнце. Горный воздух свеж и приятен. Вам дышится легко и свободно. Но водопад наш необычен, вместо воды в нём падает мягкий белый свет. Представьте себе, что вы стоите под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове. Вы чувствуете, как он льётся по лбу, затем по лицу, по шее... Белый свет течёт по вашим плечам ..., помогает им стать мягкими и расслабленными ... (пауза – поглаживание детей). А нежный свет течёт дальше по груди у ..., по животу у ... Пусть свет гладит ваши ручки, пальчики. Свет течёт и по ногам и вы чувствуете, как тело становится мягче и вы расслабляетесь. Этот удивительный водопад из белого света обтекает всё ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно, и с каждым вздохом вы всё сильнее расслабляетесь. А теперь потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Волшебный свет наполнил вас свежими силами и энергией.

Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц туловища, рук, ног

“Спящий котёнок”

Представьте себе, что вы весёлые, озорные котята. Котята ходят, выгибают спинку, машут хвостиком. Но вот котята устали...начали зевать, ложатся на коврик и засыпают. У котят равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат (повторить 2 – 3 раза).

“Шишки”

Представьте себе, что вы – медвежата и с вами играет мама – медведица. Она бросает вам шишки. Вы их ловите и с силой сжимаете в лапах. Но вот медвежата устали и роняют свои лапки вдоль тела – лапки отдыхают. А мама – медведица снова кидает шишки медвежатам... (повторить 2 – 3 раза)

“Холодно – жарко”

Представьте себе, что вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замёрзли, обхватили себя руками, голову прижали к рукам – греетесь. Согрелись, расслабились... Но вот снова подул холодный ветер... (повторить 2–3 раза).

“Солнышко и тучка”

Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнце зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек чтобы согреться (задержать дыхание). Солнышко вышло из-за тучки, стало жарко – все расслабились (на выдохе). Повторить 2 – 3 раза.

“Драгоценность”

Представьте себе, что вы держите в кулачках что-то очень ценное, дорогое для вас и кто-то хочет у вас это отнять. Вы сжимаете кулачки все крепче и крепче...ещё крепче, уже побелели косточки, кисти начинают дрожать... Но вот обидчик ушёл, а вы разжимаете свои кулачки, пальцы становятся расслабленными, кисти рук спокойно лежат на коленях... они отдыхают... (повторить 2-3 раза).

“Игра с песком”

Представьте себе, что вы сидите на берегу моря. Наберите в руки песок (на вдохе). Сильно сжав пальцы в кулак, удержать песок в руках (задержка дыхания). Посыпать колени песком, постепенно раскрывая кисти и пальцы. Уронить бессильно руки вдоль тела, лень двигать тяжелыми руками (повторить 2-3 раза).

“Муравей”

Представьте себе, что вы сидите на полянке, ласково греет солнышко. На пальцы ног залез муравей. С силой натянуть носки на себя, ноги напряжены, прямые. Прислушаемся, на каком пальце сидит муравей (задержка дыхания). Сбросим муравья с ног (на выдохе). Носки идут вниз – в стороны, расслабить ноги: ноги отдыхают (повторить 2-3 раза).

Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц лица

“Улыбка”

Представьте себе, что вы видите перед собой на рисунке красивое солнышко, рот которого расплылся в широкой улыбке. Улыбайтесь в ответ солнышку и почувствуйте, как улыбка переходит в ваши руки, доходит до ладоней. Сделайте это ещё раз и попробуйте улыбнуться пошире. Растягиваются ваши губы, напрягаются мышцы щек... Дышите и улыбайтесь..., ваши руки и ладони наполняются улыбающейся силой солнышка (повторить 2-3 раза).

“Солнечный зайчик”

Представьте себе, что солнечный зайчик заглянул вам в глаза. Закройте их. Он побежал дальше по лицу. Нежно погладьте его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щеках, на подбородке. Поглаживайте аккуратно, чтобы не спугнуть, голову, шею, животик, руки, ноги. Он забрался за шиворот – погладьте его и там. Он не озорник – он ловит и ласкает вас, а вы погладьте его и подружитесь с ним (повторить 2-3 раза).

“Пчелка”

Представьте себе теплый, летний день. Подставьте солнышку ваше лицо, подбородок тоже загорает (разжать губы и зубы на вдохе). Летит пчелка, собирается сесть кому-нибудь на язык. Крепко закрыть рот (задержка дыхания). Прогоняя пчелку можно энергично двигать губами. Пчелка улетела. Слегка открыть рот, облегченно выдохнуть воздух (повторить 2-3 раза).

“Бабочка”

Представьте себе теплый, летний день. Ваше лицо загорает, носик тоже загорает – подставьте нос солнцу, рот полуоткрыт. Летит бабочка, выбирает, на чей нос сесть. Сморщить нос, поднять верхнюю губу кверху, рот оставить полуоткрытым (задержка дыхания). Прогоняя бабочку можно энергично двигать носом. Бабочка улетела. Расслабить мышцы губ и носа (на выдохе) (повторить 2-3 раза).

“Качели”

Представьте себе теплый, летний день. Ваше лицо загорает, ласковое солнышко гладит вас (мышцы лица расслаблены). Но вот летит бабочка садится к вам на брови. Она хочет покачаться как на качелях. Пусть бабочка качается на качелях. Двигать бровями вверх – вниз. Бабочка улетела, а солнышко пригревает (расслабление мышц лица) (повторить 2-3 раза).

Список литературы:

- Зайцева Л.И. Речевые, ритмические и релаксационные игры для дошкольников. - СПб: Детство-Пресс, 2013. - 32с. - ISBN: 979-0-706405-03-2, 978-5-89814-943-7
- Захаревич Е.В. Школа нескучного здоровья. Букварь-путеводитель для заботливых родителей. - СПб.: ИД "Весь", 2003. - 144с. - ISBN 5-94435-373-2
- Кулинцова И.Е. Стресс // Здоровье дошкольника. - 2008. - № 6.
- Практические рекомендации по проведению релаксационных занятий с детьми с особыми потребностями в условиях сенсорной комнаты: методическое пособие /авт.-разр.М.В.Белоусова – Казань: , 2014.- 47 с.
- Дьяченко Л.П. "Система релаксационных упражнений для детей дошкольного возраста"

Интернет-ресурсы:

https://edu.tatar.ru/n_chelny/page392671.htm/page2446993.htm

https://zolotaya-fish7.nnov.prosadiki.ru/media/2019/04/24/1259093201/Kartoteka_relaksacionny_x_uprazhnenij_i_nas_troev.pdf

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2013/04/24/kartoteka-uprazhneniy-dlya-relaksatsii-dlya-detey>