

Презентация на тему: " РЕЛАКСАЦИЯ Как научить ребёнка расслабляться».

Слайд 1 РЕЛАКСАЦИЯ

Добрый день, уважаемые коллеги!

Как научить ребёнка расслабляться

Слайд 2 ЧТО ТАКОЕ РЕЛАКСАЦИЯ

Это один из путей преодоления внутреннего напряжения, основанного на более или менее сознательном **расслаблении мышц**.

Почему-то принято считать, что методы **релаксации** и медитации показаны только взрослым. На самом же деле, это не совсем так. Да, откровенно говоря, сложно объяснить трёхлетнему ребёнку, что такое медитация. Поэтому, **релаксация** детей дошкольного возраста требует особого взгляда и подхода. Главное – правильно и умело этим пользоваться.

Нервная система ребёнка дошкольного возраста далека от своего совершенства. Детям сложно контролировать процессы возбуждения и торможения нервной системы. Этим и объясняется беспокойный сон или проблемы с засыпанием после активных игр. Прежде всего, это касается активных деток. Но, несмотря на это, существует множество способов, благодаря которым можно успокоить *«разгулявшегося»* ребёнка.

Слайд 3 ЗАЧЕМ НУЖНА РЕЛАКСАЦИЯ ДЕТЯМ?

Дети испытывают повышенные психические нагрузки: постоянная спешка, беспокойство, поток информации с телеэкрана, частые инфекционные заболевания, усталость. Всё это приводит к перенапряжению. В результате ребёнок *«валится с ног»* от усталости, не может уснуть, быстро теряет интерес к развивающим занятиям, плохо ест.

Такие нагрузки отрицательно сказываются на здоровье детей. Поэтому так важно в работе с дошкольниками использовать упражнения на **релаксацию**.

Слайд 4 НАУЧИТЬ РЕБЁНКА КОНТРОЛИРОВАТЬ СВОЁ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ НЕОБХОДИМО ДО ШКОЛЫ

Умение **расслабляться** важное условие полноценного развития **ребенка**. Не стоит **рассчитывать**, что этот навык появится быстро, разовое упражнение действия практически не окажет. Залог успешности занятий на **релаксацию** в повседневной работе. Выделяя несколько раз в день по несколько минут для упражнений с дошкольником, можно исключить многие свойственные этому возрасту проблемы.

Для формирования эмоциональной стабильности **ребенка важно научить** его управлять своим телом. Умение **расслабляться** позволяет устранить беспокойство, возбуждение, скованность, восстанавливает силы, увеличивает запас энергии.

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.

5 ПРАВИЛА РЕЛАКСАЦИИ

Упражнения выполняются в тихой, спокойной обстановке. **Расслабляться** лучше с закрытыми глазами. Лучше использовать различные позы (*поза отдыха, поза алмаза*).

Учить детей распознавать ощущения напряжённости и **расслабленности**. Не спешить заканчивать **релаксацию**, выходить из этого состояния нужно медленно.

6 МЕТОДЫ РЕЛАКСАЦИИ

Мышечная

Дыхательная

Звуковая

Аутотренинг

Арт-терапия

МЫШЕЧНАЯ РЕЛАКСАЦИЯ

Эмоциональное перевозбуждение приводит в тонус мышцы, а напряжение мускулатуры не дает полноценно заниматься умственной деятельностью. Методика мышечной **релаксации** проста и основана на анатомических особенностях: обязательной смене напряжения мышцы **расслаблением**. Упражнения на мышечную **релаксацию** задействуют мышцы рук, ног, пресса, груди и спины.

ДЫХАТЕЛЬНАЯ РЕЛАКСАЦИЯ

Дыхательные упражнения вызывают изменения эмоционального состояния и влияют на химический состав крови, позволяет переключиться с занимающего разум объекта возбуждения, в то время как глубокий вдох насыщает кровь кислородом. Снижение содержания адреналина, происходящее таким образом, позволяет **расслабиться и успокоиться**. Вернёт ясность ума и способность воспринимать новую информацию. Такая же **релаксация** для детей ускорит засыпание вечером и в тихий час.

ЗВУКОВАЯ РЕЛАКСАЦИЯ

В качестве музыки для **релаксации** детей дошкольного возраста оптимально подойдут акустические композиции, имитирующие звуки природы: дождь; шум леса с птичьими трелями; морской прибой. Дошкольникам не рекомендуется прослушивание электронной музыки. Это касается даже игрушек.

АУТОТРЕНИНГ

Основа методики аутотренинга самовнушение. «*Примеряя*» на себя образ спокойного человека мы невольно им становимся. Мысленный приказ коже ощутить касание мягкой травы или теплого песка вызывает эмоции, переживаемые при реальных ощущениях. Дети, активно поддерживающие любую игру, способны достаточно быстро вжиться в образ.

АРТ - ТЕРАПИЯ

Рисование, лепка, конструирование с детьми выполняют сразу несколько задач. Кроме прививания группы навыков, арт - терапия оказывает влияние и на стабилизацию нервной системы. Воздействие на психику оказывают и созерцание предлагаемых к воспроизведению объектов, и тактильные ощущения от применяемых материалов.

Слайд 7 Упражнения на **расслабление мышц лица**:

"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.**

"Рот на замочке".

Поджать губы так, чтобы их совсем не было видно.

Закрыть рот на "замочек", сильно-сильно сжав губы.

Затем **расслабить их:**

У меня есть свой секрет, не скажу его вам, нет (*поджать губы*).

Ох как сложно удержаться, ничего не **рассказав** (4—5 с).

Губы все же я **расслаблю**, а секрет себе оставлю.

"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*).

Слайд 8 Упражнения на **расслабление мышц ног**

«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*).

Слайд 9 Упражнение на **расслабление всего организма**

«Снежная Баба»

Мы представили себе

Баба снежная во мне

Голова - вот это ДА

И большая и кругла,

Туловище ей под стать,

Руки в стороны торчат

И стоит на крепких ножках

Улыбается немножко

Вот и утро наступило

Солнце ярко засветило

Начинает припекать

Снежной бабе не сбежать

Тает наша красота

Вот сначала голова

Тает левая рука

Следом правая рука

Постепенно, понемногу им и туловище вслед

В лужу превратилась баба

Не оставив даже след.

Слайд 10 Минутки шалости

Минутки шалости" составлены во многом для облегчения работы воспитателя в момент, когда надо разрядить обстановку в группе и снять эмоциональное напряжение детей.

Петрушка - веселая игрушка

Дети изображают веселого петрушку, корчат рожицы и веселят друг друга.

Цирковые артисты

Дети превращаются в жонглеров, фокусников, канатоходцев. Показывают цирковое представление друг другу, делая характерные движения артистов.

Ты мой друг и я твой друг

Дети обнимаются и пожимают друг другу руки.

Оловянные солдатики

Дети маршируют и отмахивают руками, как солдаты.

Дети заблудились

Дети попадают в воображаемый лес и не могут найти дорогу домой. Громко кричат "Ау!". чтобы их услышали и нашли.

Балерины

Дети изображают танцующую балерину. Задирают ноги, кружатся по группе и показывают всевозможные танцевальные движения.

Юные фотографы

Дети достают воображаемые фотоаппараты и фотографируют друг друга, издавая характерные звуки щелчков.

Гитаристы

Дети играют на воображаемых гитарах и поют песни.

Веселые мячики

Дети превращаются в маленькие мячики и прыгают на месте, легонько на носочках.

Слайд 11 МИНУТКИ ТИШИНЫ

Минутки тишины можно использовать на разных этапах занятия в соответствии с темой и целями. Подбор текстов для минуток тишины осуществлять с учетом возраста детей, темой и целями. Продумывать музыкальное сопровождение для создания визуализации текста и эмоционального настроения. Придерживаться общих требований к проведению минуток тишины: Посадка. Спина прямая (желательно иметь опору, ноги – устойчивая опора, руки свободны, **расслаблены**. Дыхание. Вдох – выдох (2 – 3 *раза задуть свечу на ладони – визуально*). Выход. Откройте глаза. Улыбнитесь. Подтянитесь. При подаче текста голос должен быть плавный, спокойный, выразительный, размеренный.

Сегодня я вас приглашаю в волшебное путешествие в сказочную страну. Представьте себе, что вы попали в Звездную страну (*пауза*). Вас окружают разноцветные красивые звездочки: голубые и белые, желтые и синие, зеленые и розовые, красные и оранжевые (*пауза*). Звездочки не только по цвету, но и по размеру все разные: есть совсем крохотные, есть чуть побольше, а есть еще и совсем большие (*пауза*). Самое главное, что среди этих звездочек не было ни одной, которая бы в точности походила на другую (*пауза*). Вы тоже, дети, как эти разноцветные звездочки, не похожи друг на друга (*пауза*). Звездочки, как маленькие дети, умеют

видеть друг в друге только хорошее и доброе. От этого они светятся удивительным волшебным светом. Почувствуйте, как волшебный свет любви наполняет вас (*пауза*). Звездная страна от этого чудесного сияния стала необыкновенно красивой и неповторимой (*пауза*). Запомните эту красоту. Помашите звездочкам ручкой. Возвращайтесь по звездной тропинке в свой родной детский сад.

СЛАЙД 12

Дети хорошо обучаются этому непростому умению **расслабляться**. Даже нам, взрослым, есть чему поучиться у них в этом!

Расслабляясь, возбужденные, беспокойные дети постепенно становятся более уравновешенными, внимательными и терпеливыми. Дети заторможенные, скованные, вялые и робкие приобретают уверенность, бодрость, свободу в выражении своих чувств и мыслей.

Если мы будем целенаправленно учить детей сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие, мы будем способствовать сохранению здоровья наших деток!

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!