

Здоровьесберегающие компоненты

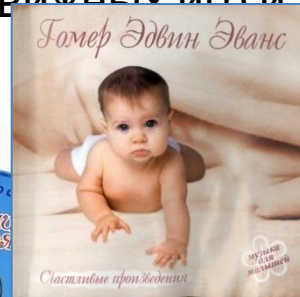
- Соотношение нагрузки и



• **Разумная физическая нагрузка** на организм ребёнка за счёт включения упражнений по смене темпо-ритма, различных дыхательных упражнений, самомассажа активных точек тела, упражнений, формирующих правильную осанку, танцевальных импровизаций, подвижных игр и др.

- **Музыкальная ритмически-эмоциональная организованная среда.**

- **Релаксационный отдых** в заключительной части игры - необходимый компонент каждого логоритмического занятия.



Чередование нагрузки ведёт к повышению выносливости детского организма и развитию психофизического потенциала ребёнка

Релаксационный отдых «Волшебный коврик» авторская методика Д. Юматовой

I. Вводная часть



Двигательно-игровой комплекс «Интерес. Движение. Игра»

Релаксационный отдых «Волшебный коврик»

II. Основная

часть

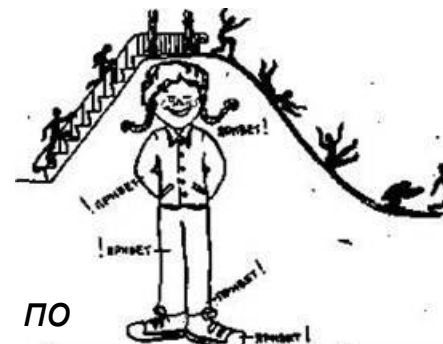
Для достижения состояния расслабленности используются различные приёмы, адаптированные для ребёнка-дошкольника.



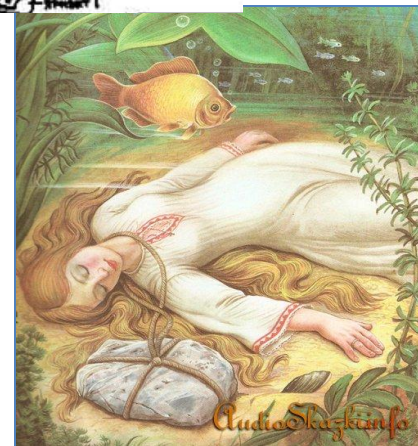
- приём «удобного положения лёжа»

- приём смены напряжения и расслабления мышц

- приём диафрагмального дыхания



- Релаксация по представлению (использование сказочных образов и текстов как формул самовнушения и закрепления нравственных уроков сказки)



Двигательно-игровой комплекс «Интерес. Движение. Игра»

Релаксационный отдых «Волшебный коврик»

III. Заключительная часть:

Принятие вертикального положения

(выполняется плавно, в медленном темпе!!!).

Техника выполнения:

1. Очень медленно перевернуться на бок, немного полежать на боку, медленно перевернуться на живот, полежать немного на животе (руки перед собой, лоб на полу).

2. Не поднимая голову, приподнять «хвостик» (область таза) и помахать им (руки, согнутые в локтях, перед собой, голова внизу).

3. Медленно встать на колени, руки в упоре на полу, прогнуть спинку (сердитый котёнок), вернуться в исходное положение (добрый котёнок).

4. Затем медленно поднимаем голову с туловищем, опереться коленями о пол, поднять руки вверх – к солнышку.

5. Медленно встать на ноги, руками потянуться «к солнышку» (потягивание).

6. Руки медленно опустить (на выдохе).

7. Улыбнуться, поблагодарить взрослых за игру, пожелать всем деткам здоровья и хорошего настроения.



Методические пособия Д. Юматовой:

* «Культура здоровья дошкольников. Цикл игр-путешествий»

* «Интерес. Движение. Игра»

Подвижные и хороводные игры, спонтанные танцы и другие коллективные игры также являются прекрасной формой активной релаксации. Подвижная игра подбирается к теме сказки, на следующем занятии она может усложниться или проводиться с новыми вариантами. В любом случае ребёнок должен почувствовать радость от движения и чувство лёгкой мышечной усталости.

Затем можно переходить к **пассивной релаксации** («Отдыхаем»). Дети отдыхают на «Волшебном коврике» (из ситцевой разноцветной ткани размером 3,5 x 4,5 м, или «Парашют»).

Методика проведения психогимнастической релаксации (релаксационного отдыха) на «Волшебном коврике»

1. Вместе с педагогом дети берутся за края коврика (рис. 1) и поднимают его вверх, делая вдох, на выдохе — опускают коврик вниз и протяжно произносят «у-у-у». Упражнение повторяется 3 раза. Само действие вызывает у детей массу положительных эмоций. К тому же интересным приёмом является визуальный опыт, полученный ребёнком от наблюдения за поднимающейся тканью, похожей на диафрагму, наполняющуюся воздухом. Этот опыт пригодится детям в дальнейшем при выполнении дыхательных упражнений (по освоению диафрагмального дыхания).

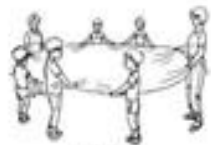


Рис. 1

2. Дети размещаются под «ковриком», взрослый с помощником (это может быть кто-то из родителей) выполняют те же движения: коврик поднимается вверх, дети при этом делают вдох, при опускании коврика дети на выдохе протяжно произносят звук «у-у-у». Упражнение повторяется 3 раза (рис. 2).



Рис. 2

3. а) «Коврик» расстилается, дети встают вокруг него и произносят «волшебные» слова: «Раз, два, три — от-дох-ни!» (рис. 3). Эти слова концентрируют их внимание, настраивают на игровое взаимодействие.



Рис. 3



Рис. 4

б) Затем дети проходят на коврик, встают в круг, делают солнышко (рис. 4), разворачиваются и ложатся головами в центр круга.

4. Основная часть комплекса.

Снятию мышечного напряжения способствуют различные виды дыхательных упражнений в сочетании с упражнениями по саморегуляции и визуализации (в зависимости от целей занятия), мышечная релаксация по контрасту с напряжением, упражнения по коррекции позвоночника в сочетании с дыханием, введение новых слов и закрепление языковых фраз. Все упражнения выполняются детьми в положении лёжа.

Упражнения сочетаются со сказкой (по теме занятия), музыкой, используют сказочные образы, вызывающие у ребёнка интерес.

Музыкальным сопровождением служит как «живое» исполнение, так и специально подобранные музыкальные релаксационные программы («Ребёнок и природа»: «Малыш в лесу», «Малыш у моря», «Малыш у реки», «Музыка покоя для детей» Г. Званс и др.).

5. Формула «выхода».

Правильное произнесение «формулы выхода» имеет большое значение.

> Сначала дается команда на напряжение мышц (согнуть или напрячь руки) с одновременным вдохом.

> Команда одновременно выдохнуть, расслабить напряжённые мышцы и затем открыть глаза, поморгать и улыбнуться.

Если сначала открыть глаза и только потом активизировать мышцы и дыхание — выход из состояния релаксации замедлится. Может появиться чувство тяжести, ощущение покалывания, похожее на то, когда затекут руки или ноги. Приказ выхода должен отдаваться решительно.

А теперь — наши глазки открываем. И глазками моргаем!

Хорошо нам отдыхать, ...но пора уже вставать! Перевернитесь на бок, немного полежите на боку, перевернитесь на живот и, как отдохнувшие кошечки, потянитесь, прогнув спинку (рис. 5). Помажьте хвостиком. Встаньте на коленочки, потянитесь. Встаньте на ножки... Улыбнитесь. Вы прекрасно отдохнули. Пожелайте всем друзьям здоровья, добра и радости, хорошего настроения.



Рис. 5

Реализация двигательного опыта в самостоятельной деятельности

Свой внутреннее состояние от сказочных образов, «прожитых» в движении, ребёнку необходимо отразить в продуктивной творческой деятельности. В этом случае ребёнок придаёт своим двигательным действиям наглядную форму с ярко выраженным чувством, что способствует более углублённому закреплению

