



РЕЛАКСАЦИЯ в ДОУ

Релаксация – глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения.



Методы релаксации

1. Методы релаксации, связанные с телом.

(Это упражнения на расслабление мышц лица, кистей рук и стоп.)

2. Методы релаксации, связанные с дыханием.

3. Методы релаксации, связанные с искусством.

(Эффект релаксации может быть достигнут при прослушивании специально подобранной музыки, просмотре картин, фотографий природных ландшафтов, видеосюжетов и т.д.)



Процесс обучения релаксации делится на три этапа:

1 – этап – мышечная релаксация по контрасту с напряжением;

2 – этап - мышечная релаксация по представлению; внушение покоя и расслабленности;

3 – этап – внушение мышечной и эмоциональной релаксации, введение формул правильной речи.



Релакционные настрои

“Воздушные шарик”

“Облака”

Упражнения на релаксацию с сосредоточением на дыхании:

“Задуй свечу”.

“Ленивая кошечка”.

Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц лица

“Улыбка”

“Солнечный зайчик”

“Бабочка”

“Качели”



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

“Спящий котёнок”

“Холодно – жарко”

“Солнышко и тучка”

Упражнения на расслабление всего организма:

“Снежная баба”.

“Птички”.

«Порхание бабочки»

«Тихое озеро»



Спасибо за внимание! 😊