

# Релаксация - одно из направлений здоровьесберегающих технологий в ДОО

Календжян А.М., воспитатель МБДОУ ЦРР ДС №26  
«Петушок» МО Туапсинский район

## Цель: научить детей правильному дыханию, способствующему экономному расходу энергии.

Релаксация – это расслабление. Приемы релаксации основаны на сознательном расслаблении мышц. Человек – существо неделимое, и поэтому нервное напряжение влечет за собой напряжение мускулатуры. Как же справиться с напряжением? Действенный способ сон или физические нагрузки.

Техника релаксации направлена на снятие ненужного напряжения, связанного с переутомлением, нарушением осанки, недостатком потребности организма в движении. Когда человек переутомлен, уровень его энергии слишком низок и человек, как и ребенок впадает в состояние перевозбуждения. Нередко расшалившегося ребенка усаживают на стул, тем самым ограничивая его двигательную активность. Он продолжает вертеться, вскакивает, просит прощения и т. д. . . . и продолжает то же самое делать. Ему сложно усидеть, так как его мышцы находятся в состоянии сжатия и уровень энергии ограничен.

Чтобы успокоиться и расслабиться, ребенку нужна энергия. Взрослый, пытаясь успокоить ребенка кричит, наказывает. Тогда ребенок взрывается плачем, что заставляет его дышать глубже и дает ему энергию для расслабления. ***Поэтому для достижения расслабления необходимо уделять внимание технике дыхания. Я предлагаю несколько таких упражнений, не требующих больших приготовлений.***

А сейчас без промедленья  
Мы разучим упражненья,  
Их, друзья, не забывайте  
И по чаще выполняйте



# Дыхание животом.

Ребенка можно уложить на спину, затем положить на область диафрагмы какой-либо предмет (игрушку), чтобы он мог увидеть движение живота. Вдохнуть воздух и «опустить» его в живот. Живот при этом надувается. Задержать дыхание. При полном выдохе живот становится плоским



## «Задуваем свечу»

Ребенок стоит. Глубоко вдохнуть, набирая как можно больше воздуха. Затем медленно выдыхать через сложенные трубочкой губы, как бы «дуя» на свечу, при этом длительно произносить звук «У»



## «Бульканье»

Налить треть стакана воды и поместить туда коктейльную трубочку. Дуть в воду через трубочку, чтобы получилось бульканье. (Необходимо следить, чтобы выдох был длиннее, чем вдох. Можно устроить соревнования, кто дольше сможет булькать без остановки)



# «Шарик лопнул»

Глубоко вдохнуть, широко развести  
руки в стороны- «шарик надулся».  
Ударить в ладоши - «шарик лопнул»  
- выдыхать, длительно произнося  
звук «Ш»



# «Лимон»

Представляем, что в руке у нас лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее руку в кулак. Почувствовав, как напряжена рука. Затем «бросить» лимон и расслабить руку. Упражнение выполняем сначала правой, затем левой рукой.

Я возьму в ладонь лимон.

Чувствую, что круглый он.

Я его слегка сжимаю-

Сок лимонный выжимаю.

Все в порядке, сок готов.

Я лимон бросаю,

А руку расслабляю.

Серию данных упражнений можно проводить как с отдельно расшалившимся ребенком, так и с группой детей по обучению их методам релаксации.





### Использованная литература:

1. Ганичева И.В. Телесно-ориентированные подходы в психокоррекционной и развивающей работе с детьми (5-7 лет). – М.: Книголюб, 2004.
2. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2008.

**Будьте здоровы!!!**