В течение ряда лет дошкольные образовательные учреждения живут в условиях модернизации и инноваций. ФГОС дошкольного образования ставит ряд важных задач. В образовательной области «Физическое развитие» главной задачей является гармоничное развитие у воспитанников физического и психического здоровья (в том числе их эмоционального благополучия).

Насущными проблемами человека, живущего в современном мире, стали беспокойство, чрезмерная спешка и избыток информации, на которую он вынужден реагировать. Понятие «стресс» стало обыденным. Современные дошкольники порой загружены не меньше взрослых. Посещая детский сад, различные кружки и спортивные секции, они получают огромное количество информации, устают физически и эмоционально. Поскольку наша душа и тело – единое целое, то нервно-мышечное перенапряжение способствует повышенному психическому напряжению и раздражительности. Если «стресс» (от англ. stress) – это состояние напряжения, возникающее у человека под влиянием различных внешних воздействий, то «релаксация» (от лат. relaxation) – это состояние покоя, расслабленности, возникающее вследствие снятия напряжения после сильных переживаний или физических усилий. Релаксация необходима и полезна детям, когда они находятся в состоянии стресса, переутомлены, растеряны, перевозбуждены или близки к этому. Умение расслабиться помогает одним детям снять напряжение, другим – сконцентрировать внимание, снять возбуждение. Расслабление вызывается путем использования 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.

Работа по оздоровлению и физическому воспитанию должна строиться на основе ведущей деятельности детей дошкольного возраста – игровой, а двигательно – игровая деятельность – это основа воспитания, оздоровления, развития и обучения детей дошкольного возраста [Трабайчук Л.В.]. Только благодаря применению игровой деятельности и правильно сформированной системе физкультурно-оздоровительной работы, на наш взгляд, можно способствовать стремлению детей к здоровому образу жизни.

Методы релаксации, используемые с детьми дошкольного возраста так же основаны на игре.

Игра – релаксация – это форма работы, направленная на снятие эмоционального и физического напряжения, в основе, которого лежит сюжет.

Цель данной работы:

- показать эффективность использования игр – релаксаций для снятия эмоциональной и физической нагрузки в физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольного учреждения;
- систематизировать работу в трех направлениях: работа с детьми, с родителями и педагогами;
- показать методику проведения игр-релаксаций в режиме работы детского сада.

Известные Вам педагоги и психологи, в частности, М.И. Чистякова, считает, что данные игры необходимо проводить со всеми детьми, т. к. они не только снимают напряжение, но и развивают воображение и корригируют эмоциональную сферу. []

В. Т. Кудрявцев и Б. Б. Егоров полагают, что игры-релаксации способствуют формированию двигательного воображения и осмысленной моторики, что неразрывно связано с развитием у детей осмысленной моторики. []

Л. Исаева рассматривает данную форму игры с физиологической и психологической точки зрения; по её мнению, в играх присутствуют 2 части: расслабляющая и развивающая психические процессы, выразительность эмоций. []

На основе этих трудов, мы провели наблюдения за детьми возрастной группы 5-6 лет. Группа была поделена на три подгруппы по уровню двигательной активности (1 группа – высокая ДА, 2 группа – оптимальная ДА, 3 группа – низкая ДА). Были проведены традиционные физкультурные занятия с использованием в заключительной части занятия малоподвижных игр, разных видов ходьбы с дыхательными упражнениями и занятия, с включение в заключительную часть игр – релаксаций, в ходе которых проверялась ЧСС (пульсометрия) за 10 минут до занятия, в течение занятия и 10 минут после занятия. Так же ввели игры – релаксации в различные виды воспитательно – образовательной деятельности.

Анализ наблюдений показал, что использование игр – релаксаций является более эффективным методическим приемом снятия эмоционального и физического напряжения в конце физкультурного занятия. Игры - релаксации повышают уровень расслабления на 10-15 %, пульс приходит в норму за более короткий временной промежуток; дети успокаиваются, приобретая эмоциональное и физическое спокойствие.

Использование игр – релаксаций в различных формах воспитательно-образовательной деятельности с детьми дошкольного учреждения (физкультурные занятия, физкультурные паузы, игры в помещении, на воздухе, гимнастика в постели) позволило нам сделать вывод, что данный вид игры является эффективным и действенным методическим приемом снятия эмоционального и физического напряжения. Дети становятся спокойными и уравновешенными, начинают контролировать свои действия и эмоции, а также овладевать своими чувствами. Расслабление позволяет ребенку сконцентрировать внимание и снять возбуждение. Так же использование игр – релаксаций способствует быстрому восстановлению сил у дошкольников, предупреждает их переутомление, создает хорошее настроение, благоприятно влияет на здоровье детей.

Использование игр – релаксаций в работе с детьми.

Цель игр – релаксаций – снять психоэмоциональное напряжение, создать положительный эмоциональный фон.

Виды игр – релаксаций:

- Игры, помогающие достичь состояния релаксации путем чередования сильного напряжения и быстрого расслабления основных мышц тела;
- Игры, помогающие добиться состояния релаксации путем чередования ритмичного дыхания и дыхания с задержкой.
- Игры с прищепками – релаксация достигается путем сжимания и разжимания кистями рук обычной бельевой прищепки.
- Игры -релаксации, связанные с искусством.

Игры релаксации включены в непосредственно – образовательную деятельность и в режимные моменты:

- как часть физкультурного занятия (музыкального, логопедического);
- как физкультминутка;
- после дневной прогулки;
- перед дневным сном;
- на прогулке,
- в ходе физкультурного развлечения и в других видах деятельности.

Игры релаксации подбираются в соответствии с возрастом и физиологическими возможностями детей, к каждой игре ставится определенная цель, готовятся необходимые атрибуты.

Применение игр релаксаций в непосредственной образовательной деятельности и в режимных моментах, формирует у ребенка – дошкольника умение управлять своими чувствами и эмоциями, воспитывает уверенность в себе, а главное укрепляет физическое и психическое здоровье.

Важно не просто использовать здоровьесберегающие технологии, а создать единый процесс взаимодействия педагогов и воспитанников, где гармонично переплетаются разные образовательные области. В конечном итоге каждый ребенок получит представление о здоровье человека как главной ценности, которая необходима ему для полноценной жизни.

Реализация процесса интеграции невозможна без **взаимодействия педагогического коллектива и родителей воспитанников**. Знакомство родителей с нетрадиционными формами оздоровления дошкольников происходит в виде расширенных тематических консультаций, практических занятий; используется информационно-стендовый материал, икт.

Для эффективности и эмоциональной направленности тематических консультаций используются презентации материала, видеозаписи, выставка литературы с аннотациями, непосредственной проведение игр – релаксаций и другое. Используются различные методы включения родителей в активную работу: диалоги – дискуссии, обучение практическим умениям, деловые игры.

Информационный материал направлен на обогащение знаний родителей по данной теме, используется раздаточный материал.

Следующее направление – это **повышение педагогической компетентности педагогов** в области физического воспитания, в частности, по использованию игр – релаксаций в непосредственной образовательной деятельности и в режимных моментах.

Для знакомства с методикой использования игр – релаксаций была использована такая форма, как семинар – практикум, а также использовались краткие выступления на педагогических часах.

Методика проведения игр – релаксаций:

Для педагогов, начинающих использовать в своей работе с дошкольниками игры – релаксации, хотелось бы дать несколько несложных советов:

1. Прежде чем выполнять упражнения с детьми, попробуйте сделать это самостоятельно.
2. Не забывайте, напряжение должно быть кратковременным, а расслабление – более длительным. Обратите внимание на то, как приятно состояние расслабленности, спокойствия.
3. Перед каждым упражнением настройте детей, найдите способ заинтересовать их.
4. Не повышайте голос при проведении игры – релаксации.
5. Упражнение рекомендуется выполнять в сопровождении приятной, спокойной музыки.
6. Повторяйте каждое упражнение не более 2-3 раз. Не используйте одновременно разные упражнения.
7. Разучивание новых игр – релаксаций должно происходить планомерно

Процесс обучения релаксации условно 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.

На *первом этапе* педагог объясняет детям, что такое поза покоя, какова цель первой игры, описывает необходимые действия. Текст рифмовок дети вслух не повторяют.

Интонация, медленный темп речи ведущего должны способствовать представлению приятных ощущений от расслабленности мышц, создавать представление об отдыхе и спокойствии. Каждая игра – релаксация начинается с позы покоя. Предполагается, что в конце первого этапа дети научатся расслаблять мышцы рук, ног, шеи.

На *втором этапе* можно перейти к расслаблению мышц речевого аппарата и формулам внушения, которые закрепляют состояние расслабленности и спокойствия. Голос педагога должен быть негромким, успокаивающим, речь точной, неторопливой. После каждой строфы удлиняются смысловые паузы. Четко звучат логические ударения. Внушение происходит наиболее эффективно, если сам ведущий вызывает у себя те же ощущения, которых он добивался у детей.

Практика показала: выход из состояния релаксации должен быть всегда одинаковым и постепенным. Поэтому, особенно в первое время, следует напоминать детям: «Команды выполнять точно, раньше времени глаз не открывать». Последние фразы (выведение из состояния релаксации) произносятся громко, бодро и чуть быстрее.

К концу второго этапа педагог вызывает у детей образное представление о расслабленности и спокойствии: предлагается вспомнить как они загорали на берегу реки, лежали на травке, ощущали тепло лучей солнышка. Чтобы усилить состояние релаксации вводится сравнение типа: «будто мы лежим на травке, на зеленой, мягкой травке...»

На третьем этапе расслабление по контрасту с напряжением исключается. Мышечная релаксация вызывается только внушением. Повторяются уже известные детям формулы и вводятся новые, направленные на формирование правильной речи. Уделяется внимание технике речи («Звук ударный выделяем, четко соблюдаем паузы. Всегда ясно говорим, никуда мы не спешим»).

В использовании игр – релаксаций важно придерживаться поэтапного перехода в состояние расслабления. Упражнения рекомендуется выполнять в сопровождении приятной, спокойной музыки.

1 этап – лечь спокойно и расслабиться;

2 этап – почувствовать, «осмотреть» свое тело мысленным взором, вызывая чувство тепла, последовательно «осмотреть» части тела: 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

Вывод:

Образовательная область «Физическое развитие» должна быть направлена на достижение важнейшей цели – формирование представлений у дошкольников о здоровом образе жизни. Важнейшая роль в физическом воспитании, по-прежнему, принадлежит педагогам дошкольного учреждения и родителям. Именно их умение взаимодействовать, методически правильно организовывать и проводить двигательную деятельность с детьми, нестандартные подходы к выбору форм и средств проведения – важнейшие компоненты развития интереса к двигательной деятельности, формированию у ребенка необходимых привычек, двигательных умений и навыков.

В конкретном случае, нашей общей задачей было не только дать представления о существовании игр – релаксаций, а практически показать ребенку, насколько легче и комфортнее становится в результате их применения, создать условия, чтобы ребенок сам мог отследить свое состояние и сумел практически применить приобретенные знания. Системная работа по использованию игр – релаксаций в воспитательно - образовательной деятельности дошкольного учреждения позволяет ребенку овладеть навыками саморегуляции и сохранить более ровное эмоциональное состояние.

Создание условий для познания себя, своего организма, способствует осознанию у воспитанников уровня ответственности по отношению к своему здоровью, воспитывает потребность ведения здорового образа жизни, нацеливает на социальную успешность ребенка в будущем.

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 настроения