

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение – детский сад №324
Чкаловский район**

**«Игра – релаксация
как средство для снятия эмоциональной
и физической нагрузки
у детей дошкольного возраста»**



**Подготовила:
инструктор по
физической культуре
Смирнова Т. П.
ВКК**

г. Екатеринбург, 2016

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.

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

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.

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 настроения.

«Апельсин».

Ребенок лежит на спине, голова чуть набок, руки и ноги слегка расставлены в стороны. Попросите ребёнка представить, что к его правой руке подкатился апельсин, пусть он возьмет апельсин в руку и начнёт выжимать из него сок (рука должна быть сжата в кулак и очень сильно напряжена 8 – 10 сек.).

«Разожмите кулачок, откатите апельсин, ручка тёплая..., мягкая..., отдыхает...» Затем апельсин подкатился к левой руке. И та же процедура повторяется с левой рукой. Желательно делать упражнение 2 раза (при этом поменять фрукты).

«Зевок».

Описание. Эта игра — прекрасная возможность для детей полностью расслабиться.

Материалы: мягкая музыка, например, «Ребенок засыпает» из «Детских сцен» Шумана.

Возраст участников: с 3 лет.

Инструкция детям. Сегодня вы хорошо поиграли и многое попробовали. Теперь мы все заслужили отдых. Я включу успокаивающую музыку.

Несколько раз глубоко вздохните и расслабьтесь... Теперь давайте покажем друг другу, как мы устали. (*Здесь вы сами должны глубоко зевнуть.*)

Покажите мне своим телом огромный зевок. Вытянитесь, как только можете, и руками, ногами и всем туловищем изобразите один большой зевок... Покажите этот зевок другу или подруге из группы... Затем покажите этот зевок полу, медленно опустите его на пол...

Отдохните минуту, пока музыка не кончится...

«Мороженое».

Инструкция

Вы — мороженое. Вас только что достали из холодильника. Мороженое твердое, как камень. Ваши руки напряжены, ваше тело «ледяное». Но вот пригрело солнышко, мороженое стало таять. Ваше тело, руки, ноги стали мягкими, расслабленными. Руки бессильно повисли вдоль тела...

«Муха».

Цель: снятие напряжения с лицевой мускулатуры.

Пусть ребенок сядет удобно: руки свободно лежат на коленях, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представит, что на его лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Задача ребенка, не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

«Снежная баба».

Из этого упражнения можно сделать небольшую игру, катая при этом по полу воображаемые комья снега. Затем вместе с ребёнком вы лепите снежную бабу.

Итак, «слепили мы во дворе снежную бабу. Красивая снежная баба получилась (нужно попросить ребёнка изобразить сую бабу). Есть у неё голова, туловище, две руки, которые чуть торчат в стороны, и стоит она на двух крепких ножках... Ночью подул ветер холодный-холодный, и стала наша баба замерзать. Сначала у неё замерзла голова (попросить ребёнка напрячь голову и шею), потом плечи (напрячь плечи), потом туловище (ребёнок напрягает туловище). А ветер дует всё сильнее, хочет разрушить снежную бабу. Уперлась снежная баба своими ножками (сильно напрягает ноги), и не удалось ветру разрушить снежную бабу. Улетел ветер, наступило утро, выглянуло солнышко, увидело снежную бабу, решило её отогреть. Стало солнышко припекать, и начала наша баба таять. Сначала начала таять голова (ребёнок свободно опускает голову), потом плечи (расслабляет и опускает плечи), потом руки (мягко опускает руки), потом туловище (ребёнок, как бы оседая, наклоняется вперёд), а потом и ноги (ноги мягко сгибаются в коленях). Ребёнок сначала садится, потом ложится на пол. Солнышко греет, снежная баба тает и превращается в лужицу, растекается по земле».

«Могучий лев»

Описание. Это короткая интересная игра, помогающая детям расслабить мышцы лица и шеи. Одновременно она способствует углублению дыхания. Эта игра нравится детям прежде всего потому, что они могут идентифицировать себя с могучим зверем и показать свой голос.

Возраст участников: с 3 лет.

Инструкция детям. Встаньте на колени на пол и положите руки на ноги. Сейчас вы можете превратиться в великолепных львов: сильные когти... хвост с коричневой кисточкой... могучая голова с громадной пастью и блестящими зубами... Широко откройте свои львиные глаза. Теперь распахните львиную пасть и высуньте львиный язык. Очень устрашающе!.. Но можно сделать еще кое-что...

Издайте негромкий, но мощный львиный рык; он, вероятно, звучит как далекий гром или рычание большой, очень большой собаки. А сейчас попытайтесь издать действительно страшный рык. Рычите на меня страшным рыком... Теперь порычите на своих соседей с одной, а потом с другой стороны от вас... Закройте глаза и постарайтесь почувствовать свою львиную морду и львиный язык... Опять откройте глаза и еще раз порычите на меня... на ребят с левой стороны... на ребят с правой стороны... Не закрывайте львиную пасть.

Закройте глаза, еще раз почувствуйте свои львиные глаза, морду и язык...

А теперь закройте свою пасть. Облизните львиным языком львиные губы, сильно потрясите головой... и откройте глаза.

«Волшебный воздушный шарик» (с 4 лет)

Инструкция детям. Давайте вместе поколдуем и превратимся в воздушные шарики. Каждый скажет мне, какого цвета он хочет быть...

Теперь ложитесь на пол. Сейчас вы — ненадутые шарики, вы совсем без воздуха. Я хочу, чтобы по мере того, как я буду вас надувать, вы меняли свою форму, и все больше становились похожими на надутые воздушные шарики. Приступаю немедленно: я вдохну в вас немного воздуха, так что вы сразу станете больше и красивее. Каждый раз, когда я вдуваю в вас воздух, чуть-чуть приподнимайтесь. *(Выдохните воздух с четким звуком. Дети должны слегка приподняться над полом.)* Старайтесь оставаться в этом положении до тех пор, пока я не наполню вас новой порцией воздуха.

Я задую в вас немного воздуха, а вы еще чуть-чуть приподнимитесь, чтобы стать побольше. *(Громко выдохните.)* Сохраняйте и эту новую форму, пока я не выдохну еще раз...

Теперь я вас опять немного увеличу. *(Снова выдохните.)*

Сейчас я вдохну в вас последнюю порцию воздуха, а вы встаньте прямо. *(Снова выдохните.)* Теперь вы совсем

большие шары. Старайтесь сохранить свою форму, не двигайтесь. Кому-нибудь нужен еще воздух? Я буду обходить вас и наполнять ваши руки дополнительным воздухом до тех пор, пока не увижу красивые, тугие шары. *(Обойдите детей.)* И тебе я даю еще воздуха... и тебе...

Теперь мы можем уменьшить шарики. Слушайте шум воздуха, выдувающегося из шарика. Когда вы услышите этот звук, станьте чуть меньше. Но только когда услышите шум! Если шум прекратится, замрите и не двигайтесь. *(Издавайте легкое «с-с-с...», чтобы дети поняли, что из них выходит воздух.)* С-с-с... теперь вы стали чуть меньше. С-с-с... еще немного меньше. С-с-с... и еще меньше. С-с-с... и еще меньше. Теперь ложитесь на пол. В вас больше не осталось воздуха... Я подойду к каждому из вас и проверю, действительно ли весь воздух из вас вышел. *(Переходите от ребенка к ребенку, и если вы видите, что у кого-то остались напряженными плечи или колени, обратитесь к нему.)* Я помогу тебе выпустить отсюда воздух, чтобы ты смог лежать на полу более расслабленно и легко. *(Нежно прикоснитесь к нужной части его тела, произнося «с-с-с...».)*

«Праздничные свечи»

Описание. Эта игра поможет детям урегулировать дыхание и автоматически начать глубже дышать. Одновременно ребята смогут расслабить мышцы лица.

Это прекрасное, очень простое упражнение захватывает внимание детей и помогает им собраться.

Возраст участников: с 3 лет.

Инструкция детям. Как начинается день вашего рождения? Стоят ли на вашем дне рождения горящие свечи?

Печет ли для вас мама пирог? А сколько свечей для вас ставят?..

Поднимите один палец и представьте, что это свеча с праздничного пирога на вашем дне рождения. Очень нежно задуйте ее.

Теперь поднимите два пальца и задуйте две свечи. Чтобы отметить ваш следующий день рождения, вероятно, вам потребуется вдвое больше свечей.

Высоко поднимите все пальцы и представьте, что это десять праздничных свечей. Задуйте их все. Дуйте очень сильно!

Закройте глаза, представьте еще несколько свечей и задуйте их. Почувствуйте, как воздух выдувается из вашего рта...

Теперь откройте глаза. Представьте легкую травинку. Возьмите ее двумя пальцами. Очень нежно дуйте на травинку, так чтобы она согнулась вперед...

Положите руки на колени и дайте им передохнуть.

«Путешествие на облаке».

Я хочу пригласить тебя в путешествие на облаке. Прыгни на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуй, как твои ноги, спина, попка удобно расположились на этой большой облачной подушке.

Теперь начинается путешествие. Твое облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуешь, как ветер овеивает твое лицо?

Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть твое облако перенесет тебя сейчас в такое место, где ты будешь счастлив.

Постарайся мысленно «увидеть» это место как можно более точно. Здесь может произойти что-нибудь чудесное и волшебное (*Пауза 30 секунд*)

Теперь ты снова на своем облаке, и оно везет тебя назад. На твое место в классе. Слезь с облака и поблагодари его за то, что оно так хорошо тебя покатило. Теперь понаблюдай, как оно медленно растает в воздухе. Потянись, выпрямись и снова будь бодрый, свежий и внимательный.

«Водопад»

Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Чудесный день, голубое небо, теплое солнце. Горный воздух свеж и приятен. Вам дышится легко и свободно. Но водопад наш необычен, вместо воды в нем мягкий белый свет. Представьте себе, что вы стоите под этим водопадом, и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове. Вы чувствуете, как он льется по лбу, затем по лицу, по шее... Белый свет течет по вашим плечам... помогает им стать мягкими и расслабленными... (*Пауза – поглаживание детей.*) А нежный свет течет дальше по груди... по животу... Пусть свет и по ногам, и вы чувствуете, как тело становится мягче, и вы расслабляетесь. Этот удивительный водопад из белого света струится по вашему телу. Вы чувствуете себя совершенно спокойно и с каждым вдохом все сильнее расслабляетесь. А теперь потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Волшебный свет наполнил вас свежими силами и энергией.

«Лентяи».

Сегодня вы много занимались, играли и, наверное, устали. Я предлагаю вам немного полениться. Представьте себе, что вы, лентяи, нежитесь на мягком-мягком ковре. Вокруг тихо, спокойно, вы дышите легко и свободно.

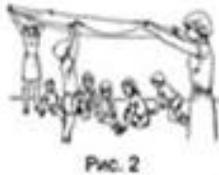
Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает все ваше тело. Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ваши руки, отдыхают ваши ноги... (Пауза – поглаживание детей.) Отдыхают ручки у ... (имя ребенка), отдыхают ножки у ... (имя ребенка). Приятное тепло охватывает все ваше тело, вам лень шевелиться, вам приятно. Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, все тело расслаблено. Чувство приятного покоя наполняет вас изнутри. Вы отдыхаете, вы ленитесь. Приятная лень разливается по всему телу. Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит вам силы и хорошее настроение. Потянитесь, сбросьте с себя хорошо лень и на счет «три» откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение.



Рис. 1

Методика проведения игр – релаксаций на «Волшебном коврике».

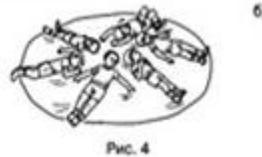
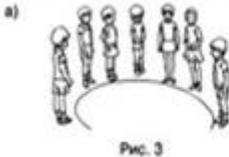
1. Вместе с педагогом дети берутся за края «коврика» (рис.1) и поднимают его вверх, делая вдох, на выдохе – опускают «коврик» и протяжно произносят «у-у-у». Упражнение повторяется 3 раза. Само действие вызывает у детей массу положительных эмоций. К



тому же интересным приемом является визуальный опыт, полученный ребенком от наблюдения за поднимающейся тканью, похожей на диафрагму, наполняющуюся воздухом.

Опыт пригодится в дальнейшем при выполнении дыхательных упражнений.

2. Дети размещаются под «ковриком». Взрослый с помощником (это может быть кто-то из родителей) выполняют те же движения: «коврик» поднимается вверх, дети делают вдох, при опускании «коврика» протяжно произносят «у-у-у». Упражнение повторяется 3 раза (рис.2).
3. А) «Коврик» расстилается, дети встают вокруг него и произносят волшебные слова: «Раз, два, три – отдохни!» (рис.3). Эти слова концентрируют их внимание, настраивают на игровое взаимодействие.
- Б) Дети ложатся на коврик, головами друг к другу.



4. **Основная часть комплекса:** снятию мышечного напряжения способствуют различные виды дыхательных упражнений в сочетании с упражнениями по саморегуляции и визуализации (в зависимости от цели занятия), мышечная релаксация по контрасту с напряжением, введение новых слов и закрепление языковых фраз. Все упражнения выполняются в положении лёжа.

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

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 и расслабить напряженные 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 - 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). Помашите хвостиком. Встаньте на колени, потянитесь. Встаньте на ноги. Улыбнитесь. Вы прекрасно отдохнули. Пожелайте всем друзьям здоровья, добра и радости, хорошего настроения.



Рис. 5

