

**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
Лебяжинский детский сад
Камышинского муниципального района Волгоградской области**

**Мастер - класс
на тему:**

**«Релаксация как нетрадиционный способ
оздоровления дошкольников»**

(Выступление на педсовете)

**Подготовила
инструктор по физической
культуре Шенфельд Л.А.**

с. Лебяжье 2017

Дети приходят в детский сад и трудятся наравне со взрослым целый день. Образовательная деятельность и большой детский коллектив часто приводит к тому, что организм ребенка начинает уставать и появляется потребность ребенка в расслаблении, снятии напряжения. Самый лучший способ снять напряжение, утомление, отвлечься от раздражителя - это расслабиться. Ведь систематические перенапряжения, утомления, раздражения очень сильно влияют на нервную систему, психологическое состояние ребенка и его здоровье в целом. Для релаксации в детском саду целесообразно применять игры и упражнения на расслабление, как отдельных частей тела, так и всего тела ребенка.

Очень хорошо расслабляют **игры с песком и крупами**. Когда ребенок берет в руки песок и медленно его выпускает сквозь пальчики или осторожно рисует пальчиком по сыпучей поверхности, то происходит воздействие мелких частиц песка на поверхность ладоней. А как известно на коже человека имеется большое количество точек отвечающих за нервное и психологическое состояние организма. Тем самым происходит расслабление и передача сигнала в головной мозг о том, что все хорошо и ребенок отвлекается, усталость и раздражительность снижается.

Еще один из способов релаксации приемлемый в использовании для детей дошкольного возраста - это **музыкотерапия**. Звуки природы, нежные мотивы мелодии вводят нас в состояние спокойствия, тело начинает расслабляться. Упражнения с музыкой на релаксацию желательно применять тогда, когда ребенок занял удобное для него положение, и нет отвлекающих факторов. Очень хорошо подойдет применение этого упражнения при подготовке ко сну. Ребенок устроившись в своей кроватке прикрывает глаза и переносится со звуками музыки на берег озера, где щебечут птички и гуляет легкий ветерок, солнце нежно обнимает за плечи и становится так хорошо, что ребенок непроизвольно погружается в сон во время которого организм закрепит начатое оздоровление.

В настоящее время очень широко стали использовать в группах **"Уголок уединения"**. Это ограниченное пространство, куда ребенок может прийти посидеть с любимой игрушкой и отдохнуть от суеты, полистать любимую книгу или фотоальбом семей воспитанников или группы. В этом уголке ребенок чувствует себя защищенным от внешнего мира, там происходит релаксация. Помимо перечисленного, еще хочется выделить **игры с водой и воздухом**. В воде происходит смыс негативной энергии и заряд новой. Ребенок при зрительном контакте с водой, ее струями, брызгами

заряжается положительными эмоциями, что в несколько раз сильнее негативных проявлений. С воздухом можно играть в любом месте - дома, в кровати, на улице... Для этого всего лишь надо немного пофантазировать. Дети любят необычные эффекты, такие например как запуск в небо воздушных шаров, путешествия на ковче самолете и другое. И при этом ребенка стоит лишь направить на правильный ритм дыхания. Дышать надо плавно, неторопясь, поток воздуха выдыхать длительно можно на предметы, вдыхать исключительно носом. При правильном дыхании происходит приток кислорода к клеткам головного мозга, что способствует устранению импульсов раздражения, организм расслабляется. Дети тоже устают и им хочется отдыха, проблема лишь в том, что они не знают как действовать в таком состоянии.

Задача взрослого - оказать посильную помощь в релаксации ребенка.

Предлагаю вашему вниманию упражнения по выработке навыков расслабления у детей старшего дошкольного возраста, которые помогут детскому организму сбросить напряжение, негативные мысли и восстановить равновесие, сохраняя здоровье.

Упражнение «Океан»

Я слышу океана шум... прибой...

И шелест пены на песке прибрежном.

Волна беседует со мной

И убаюкивает нежно.

Она мне говорит: расслабься и глаза прикрой,

Расслабься, отдохни, услышь ты шум прибоя,

Пусть тело отдохнёт, а с ним и ты,

И все друзья, кто рядом здесь с тобою.

Прислушайся к себе: тепло и свет

Вольются в твои ноги, руки, шею,

Тепло идёт по телу, в твою грудь...

Всё тело лёгкое, а мысли всё светлее...

Мы волны слышим, тишина... покой...

Лицо ласкает солнца лучик ...

Вот ветерок сюда к нам залетел,

И отогнал за горы тучи.

Вас ветерок взбудрил, погладил по щеке...

К вам силы вновь вернулись!

Пора вставать! Пора вставать!

Как хочется, что б все вы улыбнулись!

(музыка «шум моря» и спокойный, ровный голос речевого сопровождения способствуют мышечному расслаблению туловища и конечностей. И. п. : лёжа на спине.)

Релаксация для детей старшего дошкольного возраста

«Фруктовый сад»

Цель: снятие мышечного напряжения, возбуждения, полное или частичное расслабление организма, укрепление нервной системы, улучшение самочувствия.

Оборудование: музыкальный проигрыватель, спокойная мелодия, мягкий ковер.

Я рада вас видеть в моем фруктовом саду. В нем много деревьев. Как вы думаете, какие фрукты растут на деревьях? (яблоки, апельсины, груши, сливы.). Хотите прогуляться по этому прекрасному саду? Но это необычный сад, в нем можно побывать только с закрытыми глазами. Сядьте или лягте поудобнее, примите удобную позу, постарайтесь расслабиться. Закройте глаза и представьте себя во фруктовом саду (включается спокойная хорошая музыка или звуки природы). Сделайте глубокий вдох и медленный выдох. Посмотрите, как много деревьев в саду: яблони, вишни, сливы, груши и другие деревья, где поют птицы и жужжат трудолюбивые пчёлки. Потрогайте пальчиками травку, что растет под нашими ногами, какая она шелковистая, мягкая, прохладная. Вот апельсиновое дерево. Вдохните его волшебный аромат, рассмотрите его. Как много апельсинов на нем! Потрогайте их. Только будьте осторожны, не пораньтесь острыми иголками, что растут на ветках. Сорвите один из апельсинов и крепко-крепко сожмите

его в руке, почувствуйте, какой он большой, круглый, твердый, а теперь разожмите руку. Идем дальше. А вот и могучая яблоня. Посмотрите, какая она высокая, как плавно колышатся и сияют ее листья, слышите, как они шелестят? А какие яблочки висят на ветках: красные, желтые! Сорвите яблочко, погладьте его, почувствуйте, какое оно гладкое, приятное, вдохните его аромат, откусите кусочек, почувствуйте, какое оно сладкое, сочное. Идем дальше. А вот и вишневый куст, посмотрите, какой он пышный, весь усыпанный бордовыми ягодками. Сорвите несколько вишен, пощупайте их пальчиками, почувствуйте, какие они круглые, мягкие, теплые. Положите их в ротик, раскусите, ощутите этот вишневый сладкий, слегка кисловатый вкус. А теперь поднимите голову вверх, посмотрите на небо сквозь фруктовые ветви, почувствуете, как солнышко нежно и ласково трогает своими теплыми, озорными лучиками ваше личико, оно согревает его. Улыбнитесь и порадайтесь солнышку. Протяните к нему свои ладошки, погладьте солнышко. Как прекрасно в саду! Сделайте глубокий вдох и медленный выдох, вдох-выдох, вдох-выдох. А теперь потянитесь, расслабьтесь, откройте глазки и вернитесь к нам в группу бодрыми и отдохнувшими.