

Релаксация для старших дошкольников

Релаксация (от лат. relaxation – ослабление, расслабление) – глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения. Релаксация может быть как произвольной, так и непроизвольной, достигнутой в результате применения специальных психофизиологических техник.

Как известно, эмоции и чувства плохо поддаются волевой регуляции. Взрослым надо помнить об этом, сталкиваясь с нежелательными или неожиданными для них детскими эмоциями. Чувства ребенка в таких острых ситуациях лучше не оценивать, т. к. это повлечет за собой лишь непонимание или негативизм. Нельзя требовать от ребенка не переживать того, что он переживает, чувствует; можно ограничить лишь форму проявления его негативных эмоций. Кроме того, наша задача состоит не в том, чтобы подавлять или искоренять эмоции, а в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать свое тело.

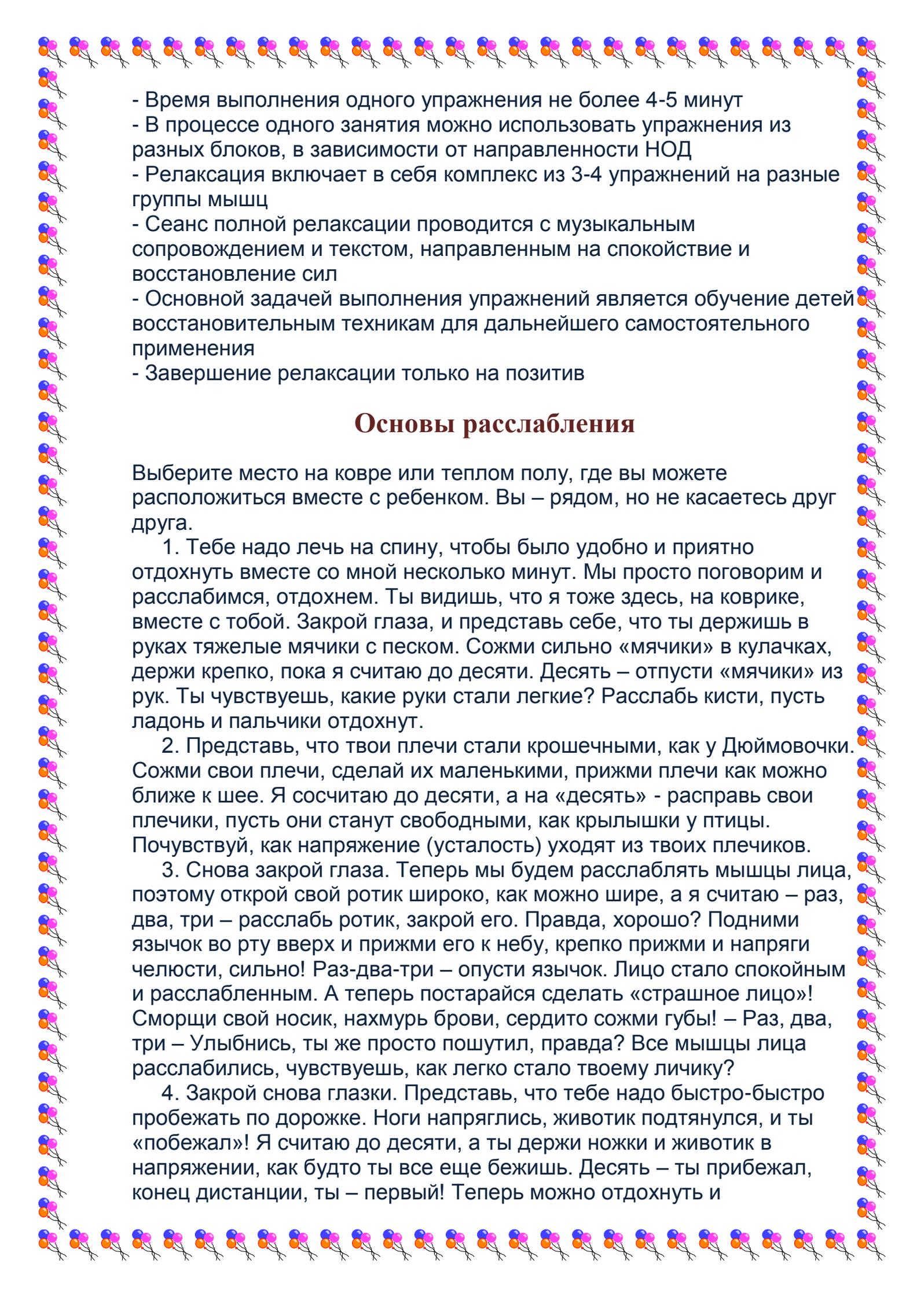
Выполнение релаксационных упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Они, в отличие от взрослых, быстро обучаются простому умению расслабляться.

Научившись расслаблению, каждый ребенок получает то, в чем ранее испытывал недостаток. Это в равной степени касается любых психических процессов: познавательных, эмоциональных или волевых. В процессе расслабления организм наилучшим образом перераспределяет энергию и пытается привести тело к равновесию и гармонии.

Расслабляясь, возбужденные беспокойные дети постепенно становятся более уравновешенными, внимательными и терпеливыми. Дети заторможенные, скованные, вялые и робкие приобретают уверенность, бодрость, свободу в выражении своих чувств и мыслей.

Такая системная работа позволяет детскому организму сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие, тем самым сохраняя психическое здоровье.

Особенности выполнения релаксационных упражнений детьми старшего дошкольного возраста:

- 
- Время выполнения одного упражнения не более 4-5 минут
 - В процессе одного занятия можно использовать упражнения из разных блоков, в зависимости от направленности НОД
 - Релаксация включает в себя комплекс из 3-4 упражнений на разные группы мышц
 - Сеанс полной релаксации проводится с музыкальным сопровождением и текстом, направленным на спокойствие и восстановление сил
 - Основной задачей выполнения упражнений является обучение детей восстановительным техникам для дальнейшего самостоятельного применения
 - Завершение релаксации только на позитив

Основы расслабления

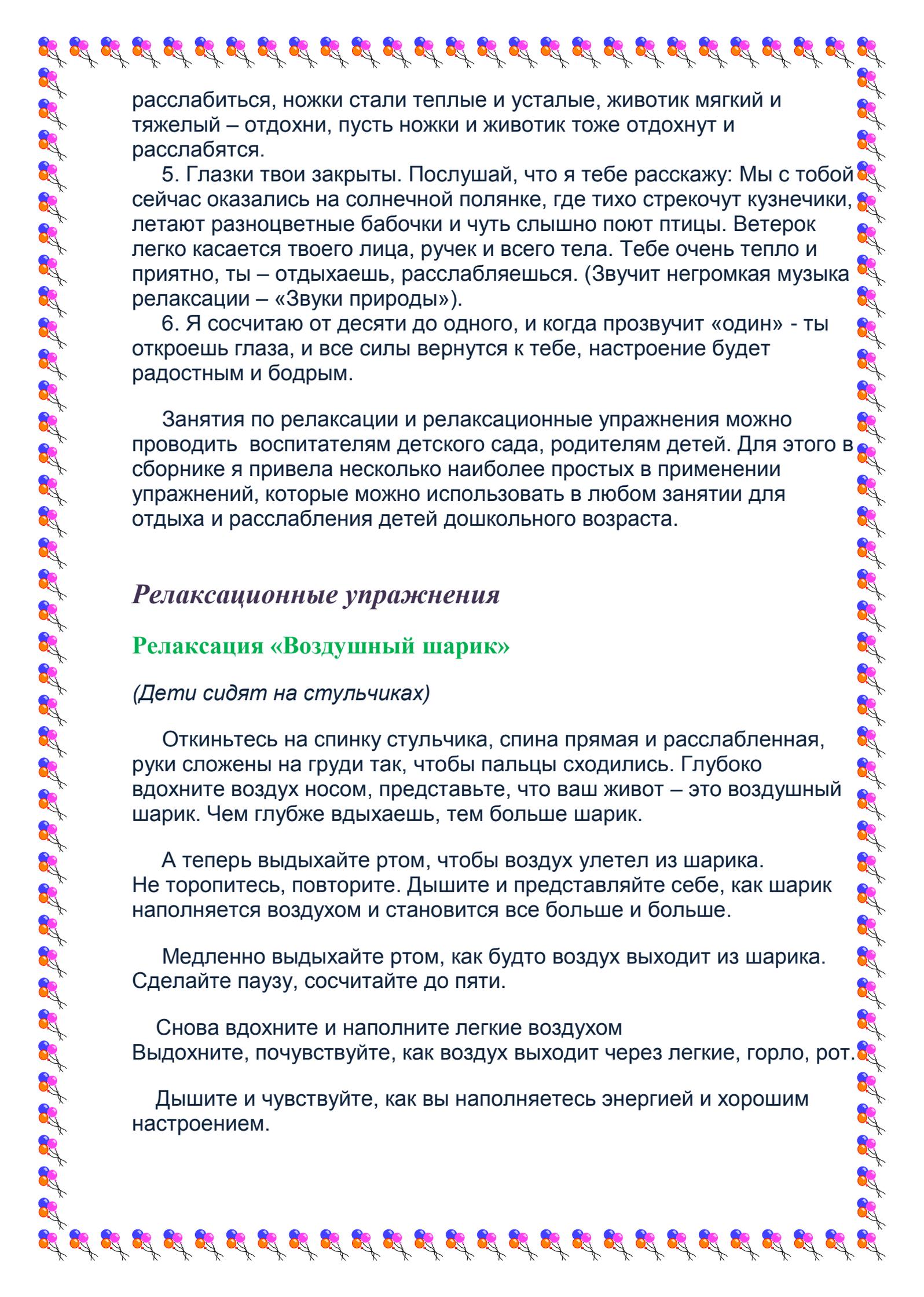
Выберите место на ковре или теплом полу, где вы можете расположиться вместе с ребенком. Вы – рядом, но не касаетесь друг друга.

1. Тебе надо лечь на спину, чтобы было удобно и приятно отдохнуть вместе со мной несколько минут. Мы просто поговорим и расслабимся, отдохнем. Ты видишь, что я тоже здесь, на коврике, вместе с тобой. Закрой глаза, и представь себе, что ты держишь в руках тяжелые мячики с песком. Сожми сильно «мячики» в кулачках, держи крепко, пока я считаю до десяти. Десять – отпусти «мячики» из рук. Ты чувствуешь, какие руки стали легкие? Расслабь кисти, пусть ладонь и пальчики отдохнут.

2. Представь, что твои плечи стали крошечными, как у Дюймовочки. Сожми свои плечи, сделай их маленькими, прижми плечи как можно ближе к шее. Я сосчитаю до десяти, а на «десять» - расправь свои плечики, пусть они станут свободными, как крылышки у птицы. Почувствуй, как напряжение (усталость) уходит из твоих плечиков.

3. Снова закрой глаза. Теперь мы будем расслаблять мышцы лица, поэтому открой свой ротик широко, как можно шире, а я считаю – раз, два, три – расслабь ротик, закрой его. Правда, хорошо? Подними язычок во рту вверх и прижми его к небу, крепко прижми и напряги челюсти, сильно! Раз-два-три – опусти язычок. Лицо стало спокойным и расслабленным. А теперь постарайся сделать «страшное лицо»! Сморщи свой носик, нахмурь брови, сердито сожми губы! – Раз, два, три – Улыбнись, ты же просто пошутил, правда? Все мышцы лица расслабились, чувствуешь, как легко стало твоему личику?

4. Закрой снова глазки. Представь, что тебе надо быстро-быстро пробежать по дорожке. Ноги напряглись, животик подтянулся, и ты «побежал»! Я считаю до десяти, а ты держи ножки и животик в напряжении, как будто ты все еще бежишь. Десять – ты прибежал, конец дистанции, ты – первый! Теперь можно отдохнуть и



расслабиться, ножки стали теплые и усталые, животик мягкий и тяжелый – отдохни, пусть ножки и животик тоже отдохнут и расслабятся.

5. Глазки твои закрыты. Послушай, что я тебе расскажу: Мы с тобой сейчас оказались на солнечной полянке, где тихо стрекочут кузнечики, летают разноцветные бабочки и чуть слышно поют птицы. Ветерок легко касается твоего лица, ручек и всего тела. Тебе очень тепло и приятно, ты – отдыхаешь, расслабляешься. (Звучит негромкая музыка релаксации – «Звуки природы»).

6. Я сосчитаю от десяти до одного, и когда прозвучит «один» - ты откроешь глаза, и все силы вернуться к тебе, настроение будет радостным и бодрым.

Занятия по релаксации и релаксационные упражнения можно проводить воспитателям детского сада, родителям детей. Для этого в сборнике я привела несколько наиболее простых в применении упражнений, которые можно использовать в любом занятии для отдыха и расслабления детей дошкольного возраста.

Релаксационные упражнения

Релаксация «Воздушный шарик»

(Дети сидят на стульчиках)

Откиньтесь на спинку стульчика, спина прямая и расслабленная, руки сложены на груди так, чтобы пальцы сходились. Глубоко вдохните воздух носом, представьте, что ваш живот – это воздушный шарик. Чем глубже вдыхаешь, тем больше шарик.

А теперь выдыхайте ртом, чтобы воздух улетел из шарика. Не торопитесь, повторите. Дышите и представляйте себе, как шарик наполняется воздухом и становится все больше и больше.

Медленно выдыхайте ртом, как будто воздух выходит из шарика. Сделайте паузу, сосчитайте до пяти.

Снова вдохните и наполните легкие воздухом. Выдохните, почувствуйте, как воздух выходит через легкие, горло, рот.

Дышите и чувствуйте, как вы наполняетесь энергией и хорошим настроением.

Релаксация «Полет высоко в небе»

(Звучит спокойная расслабляющая музыка)

Лягте в удобное положение. Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите медленно и легко. Представьте, что вы находитесь на ароматном летнем лугу. Над вами теплое летнее солнце и высокое голубое небо. Вы чувствуете себя абсолютно спокойными и счастливыми. Высоко в небе вы видите птицу, парящую в воздухе. Это большой орел с гладкими и блестящими перьями.

Птица свободно парит в небе, крылья ее распростерты в стороны. Время от времени она медленно взмахивает крыльями. Вы слышите звук крыльев, энергично рассекающих воздух. Теперь пусть каждый из вас вообразит, что он – птица. Представьте, что вы медленно парите, плывете в воздухе, и ваши крылья рассекают воздух. Наслаждайтесь свободой и прекрасными ощущениями парения в воздухе

А теперь, медленно взмахнув крыльями, вы приближаетесь к земле.

Вот вы уже на земле. Откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение и прекрасное ощущение полета, которое сохранится на весь день.

Релаксация «Необычная радуга»

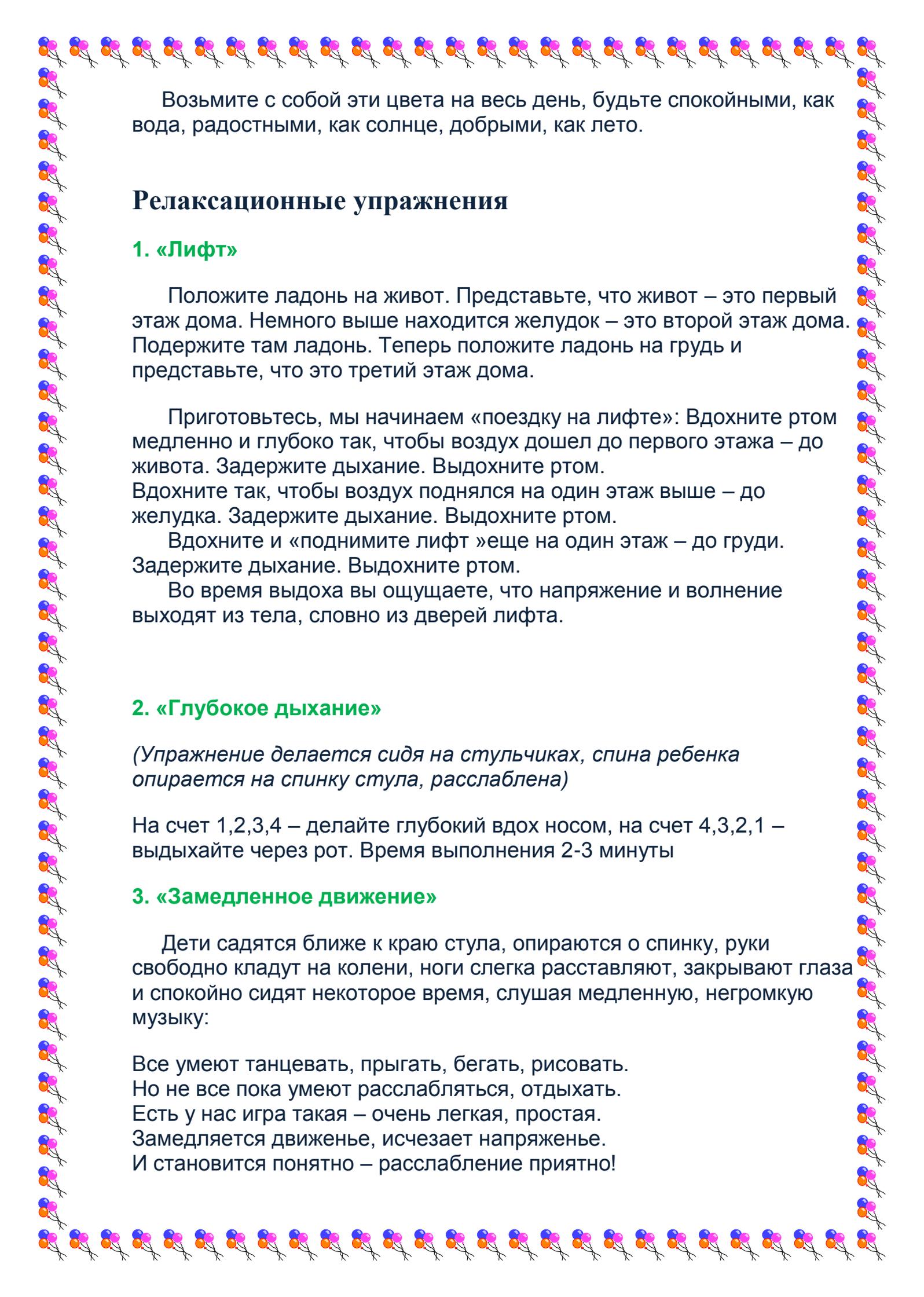
(Упражнение выполняется лежа)

Лягте удобно, расслабьтесь. Дышите ровно и глубоко. Закройте глаза. Представьте, что перед вашими глазами необычная радуга.

Первый цвет – голубой. Голубой может быть мягким и успокаивающим, как струящаяся вода. Голубой приятно ласкает в жару, он освежает тебя, как купание в озере. Ощутите эту свежесть.

Следующий – желтый цвет. Желтый приносит нам радость, он согревает нас, как солнышко, он напоминает нам нежного пушистого цыпленка, и мы улыбаемся. Если нам грустно и одиноко, он поднимает настроение.

Зеленый цвет – цвет мягкой лужайки, листьев и теплого лета, если нам не по себе, и мы чувствуем себя неуверенно, зеленый цвет поможет почувствовать себя лучше.



Возьмите с собой эти цвета на весь день, будьте спокойными, как вода, радостными, как солнце, добрыми, как лето.

Релаксационные упражнения

1. «Лифт»

Положите ладонь на живот. Представьте, что живот – это первый этаж дома. Немного выше находится желудок – это второй этаж дома. Подержите там ладонь. Теперь положите ладонь на грудь и представьте, что это третий этаж дома.

Приготовьтесь, мы начинаем «поездку на лифте»: Вдохните ртом медленно и глубоко так, чтобы воздух дошел до первого этажа – до живота. Задержите дыхание. Выдохните ртом. Вдохните так, чтобы воздух поднялся на один этаж выше – до желудка. Задержите дыхание. Выдохните ртом.

Вдохните и «поднимите лифт» еще на один этаж – до груди. Задержите дыхание. Выдохните ртом.

Во время выдоха вы ощущаете, что напряжение и волнение выходят из тела, словно из дверей лифта.

2. «Глубокое дыхание»

(Упражнение делается сидя на стульчиках, спина ребенка опирается на спинку стула, расслаблена)

На счет 1,2,3,4 – делайте глубокий вдох носом, на счет 4,3,2,1 – выдыхайте через рот. Время выполнения 2-3 минуты

3. «Замедленное движение»

Дети садятся ближе к краю стула, опираются о спинку, руки свободно кладут на колени, ноги слегка расставляют, закрывают глаза и спокойно сидят некоторое время, слушая медленную, негромкую музыку:

Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать.
Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать.
Есть у нас игра такая – очень легкая, простая.
Замедляется движенье, исчезает напряженье.
И становится понятно – расслабление приятно!

4. «Игра с песком»

Представьте себе, что вы сидите на берегу моря. Наберите в руки песок (на вдохе). Сильно сжав пальцы в кулак, удержать песок в руках (задержка дыхания). Посыпать колени песком, постепенно раскрывая кисти и пальцы.

Уронить бессильно руки вдоль тела, лень двигать тяжелыми руками (повторить 2-3 раза).

5. «Муравей»

Представьте себе, что вы сидите на полянке, ласково греет солнышко. На пальцы ног залез муравей. С силой натянуть носки на себя, ноги напряжены, прямые. Прислушаемся, на каком пальце сидит муравей (задержка дыхания). Сбросим муравья с ног (на выдохе).

Носки идут вниз – в стороны, расслабить ноги: ноги отдыхают (повторить 2-3 раза).

6. «Улыбка»

Представьте себе, что вы видите перед собой на рисунке красивое солнышко, которое вам улыбается. Улыбнитесь в ответ солнышку и почувствуйте, как улыбка переходит в ваши руки, доходит до ладоней. *Сделайте это ещё раз и попробуйте улыбнуться еще радостнее. Растягиваются ваши губы, напрягаются мышцы щек...*

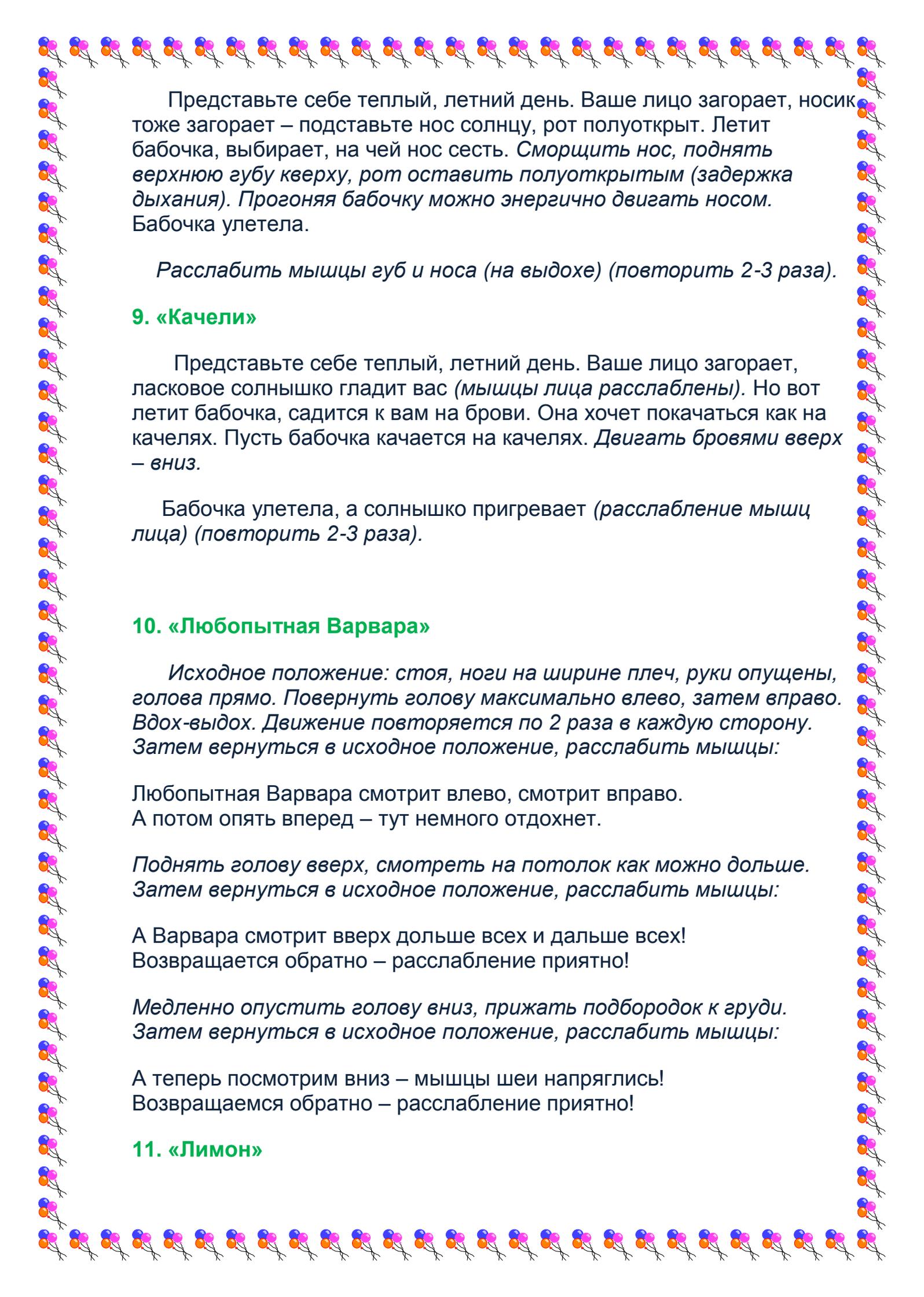
Дышите и улыбайтесь..., ваши руки и ладошки наполняются улыбающейся силой солнышка (повторить 2-3 раза).

7. «Пчелка»

Представьте себе теплый, летний день. Подставьте солнышку ваше лицо, подбородок тоже загорает (*разжать губы и зубы на вдохе*). Летит пчелка, собирается сесть кому-нибудь на язык. Крепко закрыть рот (*задержка дыхания*). Прогоняя пчелку можно энергично двигать губами. Пчелка улетела.

Слегка открыть рот, облегченно выдохнуть воздух (повторить 2-3 раза).

8. «Бабочка»



Представьте себе теплый, летний день. Ваше лицо загорает, носик тоже загорает – подставьте нос солнцу, рот полуоткрыт. Летит бабочка, выбирает, на чей нос сесть. *Сморщить нос, поднять верхнюю губу кверху, рот оставить полуоткрытым (задержка дыхания). Прогоняя бабочку можно энергично двигать носом.* Бабочка улетела.

Расслабить мышцы губ и носа (на выдохе) (повторить 2-3 раза).

9. «Качели»

Представьте себе теплый, летний день. Ваше лицо загорает, ласковое солнышко гладит вас (*мышцы лица расслаблены*). Но вот летит бабочка, садится к вам на брови. Она хочет покачаться как на качелях. Пусть бабочка качается на качелях. *Двигать бровями вверх – вниз.*

Бабочка улетела, а солнышко пригревает (*расслабление мышц лица*) (повторить 2-3 раза).

10. «Любопытная Варвара»

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, голова прямо. Повернуть голову максимально влево, затем вправо. Вдох-выдох. Движение повторяется по 2 раза в каждую сторону. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо. А потом опять вперед – тут немного отдохнет.

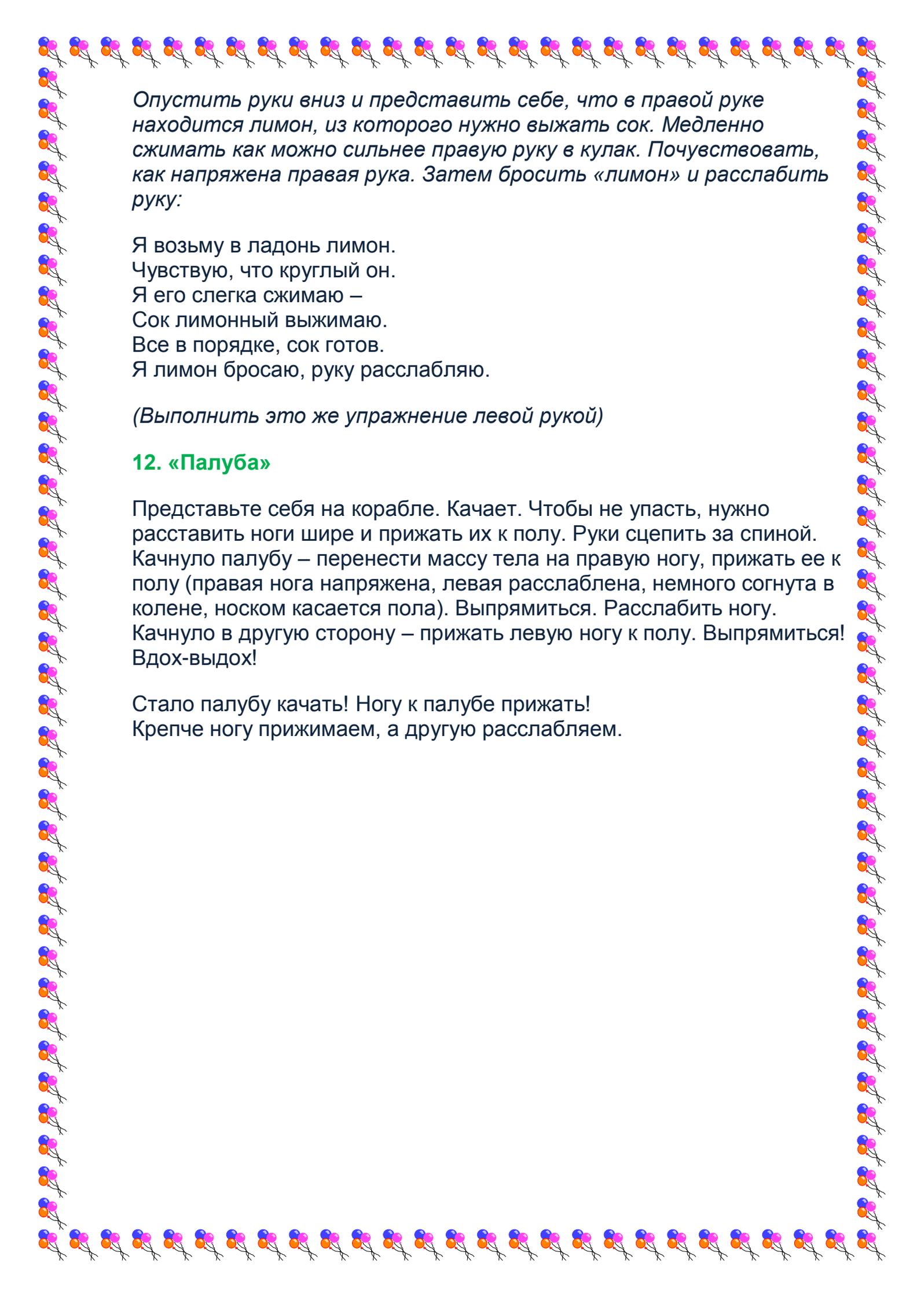
Поднять голову вверх, смотреть на потолок как можно дольше. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

А Варвара смотрит вверх дольше всех и дальше всех! Возвращается обратно – расслабление приятно!

Медленно опустить голову вниз, прижать подбородок к груди. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

А теперь посмотрим вниз – мышцы шеи напряглись! Возвращаемся обратно – расслабление приятно!

11. «Лимон»



Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствовать, как напряжена правая рука. Затем бросить «лимон» и расслабить руку:

Я возьму в ладонь лимон.
Чувствую, что круглый он.
Я его слегка сжимаю –
Сок лимонный выжимаю.
Все в порядке, сок готов.
Я лимон бросаю, руку расслабляю.

(Выполнить это же упражнение левой рукой)

12. «Палуба»

Представьте себя на корабле. Качает. Чтобы не упасть, нужно расставить ноги шире и прижать их к полу. Руки сцепить за спиной. Качнуло палубу – перенести массу тела на правую ногу, прижать ее к полу (правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола). Выпрямиться. Расслабить ногу. Качнуло в другую сторону – прижать левую ногу к полу. Выпрямиться! Вдох-выдох!

Стало палубу качать! Ногу к палубе прижать!
Крепче ногу прижимаем, а другую расслабляем.