

## РЕЛАКСАЦИЯ, КАК ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ТЕХНОЛОГИЯ.

Релаксация (от лат. *relaxatio* - уменьшение напряжения, ослабление) - общее состояние покоя, расслабленности после умственной нагрузки, сильных переживаний или физических усилий.

Цель релаксации в процессе обучения - снять умственное напряжение, дать детям небольшой отдых, вызвать положительные эмоции, что ведет к улучшению усвоения материала.

Дети дошкольного возраста нередко находятся в состоянии высокого психоэмоционального возбуждения. Виной тому может быть адаптационный стресс, возрастной кризис, усталость и другие причины. Большинству детей свойственны нарушение равновесия и подвижности между процессами возбуждения и торможения, повышенная эмоциональность, двигательное беспокойство. Излишнее возбуждение в нервной системе ведёт к эмоциональным перегрузкам. Как следствие у детей появляются страхи, неадекватное поведение, тревожность, неуверенность в себе, мышечные зажимы.

Педагогам, работающим с детьми дошкольного возраста с ОВЗ, помогут в работе релаксационные техники. Очень важно, то, что релаксационные упражнения относятся к здоровьесберегающим технологиям, входящим в список современных образовательных технологий.

Опыт показывает, что в результате дозированного применения релаксационных упражнений в режиме дня, дети становятся более уравновешенными и спокойными, устраняются повышенная злость, раздражительность, напряжённость, тревожность и страхи, что способствует благоприятной психологической обстановке в группе.

Способов релаксации для дошкольников существует большое количество. Часто в своей работе их используют психологи и педагоги. Однако и дома совместно с родителями дошкольники могут успешно овладеть выполнением упражнений на релаксацию.

**Упражнение «Мягкое облако».** Представьте себе, что вы лежите на мягкой траве и смотрите на голубое небо, оно прозрачное как вода. Вы слышите приятное пение птиц, вам хорошо и спокойно. И тут на небе начинают появляться облака — белые, пушистые и совсем воздушные. Вот мимо вас проплывает облако похожее на зайчика, за ним облако-машинка, его сменяет облако похожее на мороженое. Вы делаете вдох и протягиваете руку к облаку в виде мороженого. Вы трогаете его, оно мягкое и совсем невесомое. Вы дотягиваете вторую руку до облака похожего на зайчика

и начинаете гладить его. Вашей руке приятно, облако мягкое и нежное. Вы продолжаете поглаживать облачко. Чувствуете легкость, вам хорошо. Вы делаете вдох и опускаете обе руки к себе. Еще раз вдохните глубоко в себя воздух, не спеша сделайте выдох и представьте, что вы снова в этой комнате, когда я досчитаю до пяти, откройте глаза.



### **Упражнение «Космос»**

Мы друзей хороших на Луне нашли.

Пригласили в космос их и летим.

Мы парим, как ласточки, в вышине.

Звёздами любимся в тишине.

Ветерок-проказник вскоре прилетел.

Опустив на землю нас, нежно шелестел.

*(Дети лежат на спине, полное расслабление туловища и конечностей.*

*Рекомендуется спокойная, чуть слышная музыка).*



### **Упражнение «Осенний лес»**

Мы пришли в осенний лес

Полный сказок и чудес!

Золотом листва сияет, нежно солнце согревает.  
Так приятно и легко!  
Дышим ровно, глубоко!  
Пахнет хвоей и грибами, и опавшею листвой.  
Мы прекрасно отдыхаем, расслабляемся с тобой.  
Так приятно и легко,  
Дышим ровно, глубоко!  
Стали птицы распевать, ну а нам пора вставать!

### **Упражнение «Спящий котёнок»**

Представьте себе, что вы весёлые, озорные котята. Котята ходят, выгибают спинку, машут хвостиком (*напряжение*). Но вот котята устали...начали зевать, ложатся на коврик и засыпают. У котят равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат (*расслабление*).

### **Рекомендуемы музыкальные классические произведения:**

1. Колыбельные.
2. П.И. Чайковский. «Октябрь».
3. Ц.А. Кюи. Колыбельная.
4. Г.В. Свиридов. «Грустная песенка».
5. Н.А. Римский – Корсаков. «Море» из оперы «Сказка о царе Салтане».
6. Н.А. Римский – Корсаков. Опера «Снегурочка», сцена таяния Снегурочки.
7. К.В. Глюк. Опера «Орфей и Эвридика», «Мелодия».
8. М.И. Глинка. Ноктюрн ми-бемоль-мажор.
9. Л.В. Бетховен. «Сурок».
10. Л.В. Бетховен. Соната №14, 2-я часть.
11. Ф. Шуберт. «Аве Мария».
12. Ф. Шуберт. Серенада.
13. Произведения В.А. Моцарта.
14. И. Штраус «Медленный вальс».