«Релаксационные игры и упражнения играют важную роль в укреплении

здоровья детей дошкольного возраста»

Релаксация помогает каждому ребенку избавляться от негативных эмоций - конфликты, волнения, переживания. При посещении различных кружков, спортивных секций, дошкольники получают большое количество информации и устают эмоционально и физически. Такие нагрузки отрицательно сказываются на психическом здоровье детей. Когда ребенок чувствует негативные эмоции - тревогу, гнев, злость или испытывает стресс, его дыхание становится поверхностным, то есть в его легкие наполняются воздухом не полностью, а лишь частично. Из-за недостатка кислорода он ощущает усталость, головную боль. У некоторых детей наблюдается повышенная эмоциональность, двигательное беспокойство.

«Релаксация» - это очень хороший способ снятия напряжения (психического, физического, нервного). Моя задача состоит в том, чтобы научить детей управлять своим поведением, ощущать свои эмоции, слышать и чувствовать свое тело. Я придерживаюсь использовать техники поэтапного перехода приема релаксации с детьми в состояние расслабления. Сначала провожу релаксационный настрой, затем уже упражнения. Каждое наше занятие начинаю проводить с позы покоя, дети учатся расслаблять мышцы рук ног, шеи и живота. Проводятся упражнения с музыкальным сопровождением и текстом, направленные на восстановление сил. Предлагаю комплекс специальных упражнений на расслабление определенных частей тела и всего организма.

В случае наступления стресса, поможет упражнение «Улыбка фараона». Стоя с закрытыми глазами, ребята поднимите подбородок немного вверх, разведите плечи и улыбнитесь, представляют себя египетским фараоном, гордым, как сфинкс. Сохраните свою улыбку и эту позу в течение пары секунд, потом расслабьтесь и сделайте наклоны туловища в разные стороны.

Упражнение «Давайте поздороваемся». Здороваться надо определенным образом, я буду говорить, какими частями тела нужно будет «поздороваться». Ладошки к ладошке! Левая ручка к левой ножке! Правая ручка к правой ножке! Носик к носику! Коленки к коленкам! Спина к спине! Выполнение таких упражнений очень нравится детям их выполнять, т.к. в них есть элемент игры.

Упражнение «Много комплиментов не бывает». Ребята говорят друг другу только хорошие, добрые слова. Чем больше ребенок говорит комплиментов, тем больше пользы он извлекает.

Упражнение «Аромат прекрасных роз». Представьте себе большой букет роз, и мы будем вдыхать аромат воображаемых цветов, наслаждаясь их запахом. Выполняем 3-4 раза с соблюдением ритма дыхания.

«Моющая машина». Пары встают в две шеренги лицом друг к другу. Первую пару разбиваю, вы будете вещь, которую будут мыть, а вы будете сушилкой. Вещь проходит в начало моющей машины. Теперь вы одна большая моющая машина. Вещь проходит через моющую машину, при этом моющая машина гладит вещь, ласкает, можно говорить приятные слова, потирает бережно и аккуратно. Как только вещь доходит до сушилки, сушилка ее встречает и крепко обнимает. А потом вы меняетесь местами.

А после всех игр и прочих развлечений можно отдохнуть. Предлагаю релаксацию «Дивный сад моей души». Ребятам нужно расслабиться, принять удобную позу, закрыть глаза. Представляем красивые ворота, протягиваете руки и открываете их. За ними дивный сад. Вы идете по тропинке сада и любуетесь яркими цветами, изумрудной травой, слышите пение птиц и шелест листьев. Ветерок доносит до вас приятный аромат цветов и свежесть утреннего воздуха. Гуляете по тропинкам и вдруг замечаете впереди необычное, яркое сияние. Чем ближе подходите к этому сиянию, тем яснее проявляются контуры прекрасного цветка. Вас тянет к этому цветку, вы чувствуете - он неповторим, прекрасен. Угадайте и почувствуйте, что он чувствует, что он думает. А теперь попрощайтесь с цветком и возвращайтесь к воротам. Оглянитесь на этот сад - этот сад вашей души и только он ваш. И в любой ситуации всегда можете получить поддержку, помощь. Предлагаю нарисовать тот цветок, который вы увидели, тот сад вашей души. Хотелось закончить наши упражнения на позитиве. Предлагаю подарить ощущение победы и оваций каждому. Каждый поаплодирует сам себе и подарит улыбку, хорошее настроение окружающим!

Такие упражнения раскрепощают атмосферу, атмосфера становится доверительной и открытой. Научившись расслаблению заторможенные и робкие дети, приобретают уверенность, бодрость, свободу в выражении чувств и мыслей. Такая системная работа позволяет детскому организму восстанавливать равновесие, тем самым, сохраняя здоровье.

**Список литературы:**

1. Мазепина Т.Б. Развитие игровых навыков ребенка. – Стр.23 – 24. Панфилов М.А. Игротерапия общения. – Стр.95
2. Шмигель Н.Е. Релаксация – не просто расслабление, а путь к здоровью! // «РиТМ Психология для всех» – 2011. – № 9. – Стр. – 11–14.
3. Электронный ресурс <https://infourok.ru/trening-dlya-pedagogov-iskusstvo-relaksacii-522801.html>
4. Электронный ресурс <https://infourok.ru/trening-dlya-pedagogov-iskusstvo-relaksacii-522801.html>
5. Электронный ресурс <https://moluch.ru/archive/128/35565/>