**Использование техники релаксации как одной из форм здоровьесберегающих технологий в ДОУ**

**Релаксация** – это один из путей преодоления внутреннего напряжения, основанный на более или менее сознательном расслаблении мышц.

Даже дошкольники, живущие в современном мире, испытывают на себе повышенные психические и физические нагрузки: постоянная спешка, беспокойство, поток негативной информации с телеэкрана, частые инфекционные заболевания, усталость, переутомление на занятиях, приводящие в дальнейшем к перенапряжению. Обучая детей методам релаксации, мы помогаем им снять внутреннее мышечное напряжение, успокоиться, тем самым привести нервную систему и психику в нормальное состояние покоя. Умение детей управлять своими чувствами и эмоциями – еще один шаг к воспитанию у них уверенности в себе.

Важным в выполнении упражнений на релаксацию является то, что каждое действие должно доставлять приятные ощущения и удовольствие, способствовать хорошему самочувствию. Если взрослый замечает, что какой-нибудь ребенок после выполнения упражнений испытывает напряженность, страх, повышенную возбужденность, то надо выяснить причину и при необходимости прекратить занятия. Причины возникновения такого поведения могут быть разными: неправильно понятые и, следовательно, неправильно выполненные упражнения; неадекватность психики ребенка, которая не позволяет ему заниматься релаксацией в коллективе.

В силу того, что у дошкольников хорошо развито воображение и превалирует наглядно-образное мышление, желательно, чтобы названия упражнений и их содержание носили образный характер. Важно учитывать и возрастные особенности детей. Детям пяти-шести лет гораздо легче будет расслабиться и получить удовольствие от выполняемых упражнений, если релаксация будет построена в игровой форме.

Желательно при выполнении релаксации использовать спокойную музыку. Она поможет детям отвлечься от посторонних мыслей и успокоиться. Если одна мелодия постоянно сопровождает одно и то же релаксационное упражнение, то организм сам настраивается на восприятие, и уже после нескольких тренировок расслабление наступает при первых звуках музыки.

Целью проведения релаксации является способствование снятия у детей внутреннего мышечного напряжения, приведению нервной системы и психики дошкольников в нормальное состояние покоя, формирование положительных эмоций и чувств.

Виды релаксации очень разнообразны: от простых (для расслабления отдельных частей тела) до очень сложных и длительных по времени (для полного расслабления тела).

**Несколько советов по проведению релаксационных упражнений с детьми:**

• Упражнения на релаксацию выполняются в тихой, спокойной обстановке.

• В процессе выполнения релаксационных упражнений дети могут полежать, если им хочется.

• Расслабляться лучше с закрытыми глазами.

• Выходить из этого состояния нужно медленно, спокойно: сначала потянуться, словно после пробуждения ото сна, затем открыть глаза и потихоньку сесть.

• Во время выполнения упражнений на релаксацию необходимо учить детей распознавать ощущение напряженности и расслабленности.

• При использовании упражнений на расслабление отдельных частей тела учитывается предыдущий вид деятельности детей (так, если было рисование или аппликация, то целесообразно выполнить упражнения на расслабление мышц рук, спины, шеи).

• Целесообразно проводить релаксацию в заключительной части занятия или после таких форм работы, которые требуют от ребенка достаточного умственного или мышечного напряжения.

**Релаксация «На берегу»**

Удобно расположитесь на своих местах, закрыть глаза и внимательно слушаем. Глазки можно открыть только по моему сигналу.

Представьте, что вы находитесь на берегу красивой реки. Перед вами течет голубая, прозрачная. Чистая вода. Она немного прохладная, но в такой теплый день вам приятно ощущать холодок от реки. Постарайтесь почувствовать речную прохладу… На вдохе набираем в руки воображаемый песок. Постарайтесь почувствовать тепло от него – ведь песок грело летнее солнышко! Сильно сожмите кулаки, удерживайте песок в руках – задержите свое дыхание. Теперь резко выдохните и на выдохе посыпьте колени песком, постепенно раскрывая пальцы. А теперь стряхиваем песок с рук, расслабляя пальцы и кисти. При этом дышим спокойно, ровно, дыхание не задерживаем. Теперь бессильно уроните руки вдоль тела: лень двигать тяжелыми руками. По волнам гуляет ветерок, он шевелит волосы у вас на голове, а ласковое солнышко пригревает вас своими лучиками. Вам становится спокойно и уютно. Вы чувствуете себя отдохнувшими и с новыми силами готовы продолжать свой день. Медленно потягиваемся и открываем глаза.

**Релаксация «Маленькое зёрнышко»**

Становимся в круг и внимательно слушаем мою инструкцию. По моему сигналу (хлопок в ладоши) садимся на корточки, сжимаемся в комочек, закрываем глаза, опускаем голову на руки. Представьте себе, что вы – маленькое зернышко, которое осенью спряталось в земле, чтобы не замерзнуть в зимнюю стужу. Но вот наступила весна, появилось солнышко, прогрело своими лучами землю, и зернышко стало прорастать.

Поднимаем голову, вытягиваем вверх ручки! Греет солнышко – растёт наше зернышко, превращаясь в цветок! Потихоньку поднимаемся на ноги, потягиваемся. Расправляем воображаемые лепестки. Опускаем ручки, ставим их на пояс. А теперь поворачиваемся к солнышку то левым, то правым боком, влево-вправо, чтобы наш воображаемый цветок подставил каждый лепесток под теплые лучи. Опускаем ручки вниз, встаем ровно.

**Релаксация «Солнечный лучик»**

Располагайтесь в зоне отдыха как можно удобнее. Слушайте меня внимательно.

В нашу комнату заглянул солнечный лучик – это младший сынок солнца. Сейчас он светит нам в глаза. Закрываем их. Теперь он движется дальше по лбу, щекам, носу, губам, подбородку… погладьте лучик на лбу, на щеках, на носу, на губах, на бодбородке. Поглаживайте его аккуратно, чтобы не спугнуть! Сейчас он перебрался на макушку (гладим голову, затем на шею, живот, руки, ноги. Солнечный лучик пробежал по нам с головы до пяток и выскользнул в окно. Но тепло и свет, которые он принес, остались с нами.

Делаем три глубоких вдоха-выдоха и открываем глаза.

**Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц туловища, рук, ног:**

**«Спящий котёнок»**

Представьте себе, что вы весёлые, озорные котята. Котята ходят, выгибают спинку, машут хвостиком. Но вот котята устали…начали зевать, ложатся на коврик и засыпают. У котят равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат (повторить 2 – 3 раза).

**«Шишки»**

Представьте себе, что вы – медвежата и с вами играет мама – медведица. Она бросает вам шишки. Вы их ловите и с силой сжимаете в лапах.

Но вот медвежата устали и роняют свои лапки вдоль тела – лапки отдыхают. А мама – медведица снова кидает шишки медвежатам… (повторить 2 – 3 раза).

**«Холодно – жарко»**

Представьте себе, что вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замёрзли, обхватили себя руками, голову прижали к рукам – греетесь. Согрелись, расслабились… Но вот снова подул холодный ветер (повторить 2–3 раза).

**«Солнышко и тучка»**

Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнце зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек чтобы согреться (задержать дыхание). Солнышко вышло из-за тучки, стало жарко – все расслабились (на выдохе). Повторить 2 – 3 раза.

**«Драгоценность»**

Представьте себе, что вы держите в кулачках что-то очень ценное, дорогое для вас и кто-то хочет у вас это отнять. Вы сжимаете кулачки все крепче и крепче…ещё крепче, уже побелели косточки, кисти начинают дрожать… Но вот обидчик ушёл, а вы разжимаете свои кулачки, пальцы становятся расслабленными, кисти рук спокойно лежат на коленях… они отдыхают… (повторить 2-3 раза).

**«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).

**«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).

**Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц лица:**

**«Улыбка»**

Представьте себе, что вы видите перед собой на рисунке красивое солнышко, рот которого расплылся в широкой улыбке. Улыбайтесь в ответ солнышку и почувствуйте, как улыбка переходит в ваши руки, доходит до ладоней. Сделайте это ещё раз и попробуйте улыбнуться пошире. Растягиваются ваши губы, напрягаются мышцы щек… Дышите и улыбайтесь, ваши руки и ладошки наполняются улыбающейся силой солнышка (повторить 2-3 раза).

**«Солнечный зайчик»**

Представьте себе, что солнечный зайчик заглянул вам в глаза. Закройте их. Он побежал дальше по лицу.

Нежно погладьте его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке. Поглаживайте аккуратно, чтобы не спугнуть, голову, шею, животик, руки, ноги. Он забрался за шиворот – погладьте его и там. Он не озорник – он ловит и ласкает вас, а вы погладьте его и подружитесь с ним (повторить 2-3 раза).

**«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).

**«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).

**«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).

**Литература:**

1. Ананьева, Т. В. Программа психологического сопровождения детей при подготовке к школьному обучению [Текст]: практическое пособие / Т. В. Ананьева. – СПб. : Детство-Пресс, 2015. - 89с.

2. Волошина Л. Организация здоровье сберегающего пространства//Дошкольное воспитание. -2004.-N1.-С. 114-117.

3. Зимонина В. А. Воспитание ребёнка – дошкольника. Расту здоровым. М. ;ВЛАДОС,2003-304 с.

4. Сократов Н. В. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей. –М. : ТЦ Сфера, 2008 г.

5. Чупаха И. В. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе. М: 2003 — 143 с.