

Релаксация для дошкольников.

«Неправильно лечить голову без тела, а тело без души» (Сократ)

Насущными проблемами человека, живущего в цивилизованном мире, стали чрезмерная спешка, беспокойство и избыток поводов, на которые он вынужден реагировать. Понятие «стресс» стало обыденным. Современные дошкольники порой загружены не меньше взрослых. Посещая детский сад, различные кружки и спортивные секции, они получают огромное количество информации, устают физически и эмоционально. Поскольку наша душа и тело - единое целое, то нервно-мышечное перенапряжение способствует повышенному психическому напряжению и раздражительности. Если "**стресс**" (от англ. **Stress**) - это состояние напряжения, возникающее у человека под влиянием различных внешних воздействий, то "**релаксация**" (от лат. **Relaxatio**) - это состояние покоя, расслабленности, возникающее вследствие снятия напряжения после сильных переживаний или физических усилий. Релаксация необходима и полезна детям, когда они находятся в состоянии стресса, переутомлены, растеряны, перевозбуждены или близки к этому. Умение расслабиться помогает одним детям снять напряжение, другим - сконцентрировать внимание, снять возбуждение. Расслабление вызывается путем специально подобранных игровых приемов. Каждому дается образное название, это увлекает детей. Они выполняют расслабляющие упражнения, не просто подражая ведущему, а перевоплощаясь, входя в заданный образ. Большинство детей правильно воспринимают эти упражнения, хорошо расслабляются. Об этом позволяет судить внешний вид ребенка: спокойное выражение его лица, ровное ритмичное дыхание, вялые послушные руки, которые тяжело падают, у некоторых появление зевоты, сонливое состояние и т.д. Опыт показывает, что в результате применения релаксации, у многих детей налаживается сон, они становятся более уравновешенными и спокойными.

Методические указания:

Процесс обучения релаксации по предлагаемой системе условно делится на три этапа:

1 – этап – мышечная релаксация по контрасту с напряжением;

2 – этап - мышечная релаксация по представлению; внушение покоя и расслабленности;

3 – этап – внушение мышечной и эмоциональной релаксации, введение формул правильной речи.

На *первом этапе* воспитатель объясняет детям, что такое поза покоя, какова цель первой игры, описывает необходимые действия. Текст рифмовок (их автор М.Лаписова), настраивающих на определённый лад, ребята не повторяют вслух.

Интонация, медленный темп речи ведущего должны способствовать представлению приятных ощущений от расслабленности мышц, создавать представление об отдыхе спокойствию. Каждое занятие по релаксации начинается с позы покоя.

Предполагается, что в конце первого этапа дети научатся расслаблять мышцы рук ног, шеи и живота.

На *втором этапе* можно перейти к расслаблению мышц речевого аппарата и формулам внушения, которые закрепляют ощущения расслабленности и спокойствия. Голос воспитателя должен быть негромким, успокаивающим, речь – четкой, неторопливой. После каждой строфы несколько удлиняются смысловые паузы. Четко звучат логические ударения. Внушение проходит наиболее эффективно, если сам ведущий вызывает у себя те же ощущения, которых он добивается у детей.

Практика показала : выход из состояния релаксации должен быть всегда одинаковым и постепенным. Поэтому, особенно в первое время, следует напоминать детям: «Команды выполнять точно, раньше времени глаза не открывать». Последние фразы (выведение из состояния релаксации) произносятся громко, бодро и чуть быстрее.

К концу *второго этапа* воспитатель вызывает у детей образное представление о расслабленности и спокойствии: предлагается вспомнить, как они загорали на берегу реки, лежали на травке, ощущали тепло лучей солнышка. Чтобы усилить состояние релаксации, в сеансе внушения вводится сравнение типа : «будто мы лежим на травке, на зелёной, мягкой травке...».

Релаксация по представлению подводит ребёнка к тому, что со временем он сам сумеет расслабиться, успокоиться, то есть к возможности *саморегуляции*.

На *третьем этапе* расслабление по контрасту с напряжением исключается. Мышечная релаксация вызывается только внушением. Повторяются уже известные детям формулы и вводятся новые, направленные на формирование правильной речи. Уделяется внимание технике речи («Звук ударный выделяем, чётко паузы соблюдаем. Всегда ясно говорим, никогда мы не спешим...»)

Для более эффективного и быстрого снятия эмоционального напряжения педагог может применить методику релаксации, то есть мышечного расслабления. Предполагается, что расслабляя определенные группы мышц, можно добиться состояния психической стабильности, успокоения и отдыха. Релаксация достигается следующим образом: дети садятся в удобную позу, закрывают глаза, слегка опускают нижнюю челюсть, будто пытаются произнести звук «ы», стремятся расслабить все мышцы лица («лицо релаксанта»), ни о чем не думать и вызвать у себя ощущение полного спокойствия. Сеанс мышечного расслабления длится 3-4 мин и повторяется 4-5 раз в день.

Упражнение «Силач».

Выполнить контрастное напряжение и расслабление плечевого пояса, рук и ног, представляя, что Вы: держите в руках (ногой, на плече) тяжелые гири; поднимаете над головой тяжелую корзину с яблоками; отжимаете штангу; удерживаете ногой закрывающуюся дверь, раздвигаете руками тесно переплетенные ветви деревьев в лесной чаще.

Упражнение «Весы».

Предложите ребенку (далее Р.) представить, что его ладони - чашечки весов. При необходимости - реально «нагрузить» весы, надавливая собственной рукой или кладя на них какой-либо «груз».

Встать, поставив руки перед грудью ладонями вверх, пальцы направлены навстречу друг другу, локти в стороны. Сделать длинный вдох через нос, задержать дыхание. «Уравновесить» чашечки весов.

Медленно вытянуть одну руку над головой, поворачивая кисть, посмотреть на нее. Другую руку опустить вниз, держа кисть горизонтально, ладонью вниз, пальцами от себя. С силой вытянуть ее: на этой чашечке весов лежит груз. Медленно выдохнуть, расслабиться. Повторить упражнение, изменив положение рук. Аналогичное упражнение можно выполнять лежа, весами при этом становятся ноги.

Упражнение «Травинка на ветру».

Р. изображает всем телом травинку (сесть на пятки, руки вытянуть вверх, сделать вдох). Начинает дуть ветер, и травинка наклоняется до земли (выдыхая, наклонить туловище вперед, пока грудь не коснется бедер; руки при этом вытягиваются вперед, ладони на полу; не меняя положения туловища, потянуть руки по полу еще дальше вперед). Ветер стихает, травинка выпрямляется и тянется к солнышку (на вдохе вернуться в исходное положение, потянуться вверх).

Упражнение «Раскачивающееся дерево».

Строится аналогично предыдущему упражнению (корни - ноги, ствол - туловище, крона - руки и голова), которое может выполняться как сидя, так и стоя. Важно, чтобы каждый Р. представил себя «своим» деревом: ведь ель, береза и ива совсем по-разному реагируют на ветерок, начало бури и ураган.

Упражнение «Парусник».

Р. изображает лодку с парусом: встать на колени, носочки оттянуты, пальцы ног касаются друг друга, пятки несколько разведены; сесть на пятки или между ними, пальцы рук сплести в замок за спиной, зафиксировать под ногами или на пятках. Подул ветер, и парус расправился, надулся (на выдохе, не расцепляя рук, выпятить грудь, свести лопатки, голову откинуть назад). Ветер утих, и парус «сник» (на выдохе голову опустить как можно ниже, спина становится круглой). Вернуться в исходное положение.

Упражнение «Дракон».

Р. изображает дракона, облетающего дозором свои владения: ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях, пружинят в такт рукам-крыльям. Затем он приземляется на остров и начинает «размешивать» хвостом море.

Упражнение «Двигательный репертуар».

Детям предлагается свободно двигаться по комнате самыми разнообразными способами, не касаясь друг друга и сосредоточившись на ощущениях, возникающих в теле. Они могут передвигаться с разной скоростью: медленно, максимально быстро (медленно), чуть медленнее и т. п.; с различным уровнем напряжения (максимально напряженно, чередуя напряжение-расслабление разных групп мышц, максимально расслабленно). В ходе этого процесса их просят вспомнить и воспроизвести (телом) различные ощущения: холода, жары, вкусной еды, неприятных запахов, сильного ветра в спину и т. п. Эти и следующие упражнения направлены на расширение диапазона движений по следующим параметрам: быстрые - медленные, мягкие - жесткие, сильные - слабые; тяжелые - легкие, непрерывные - отрывистые, свободные - с сопротивлением.

Упражнение «Огонь и лед».

Исходное положение - стоя в кругу. По команде «Огонь!» - дети начинают интенсивные движения всем телом. Плавность и степень интенсивности движений каждый Р. выбирает произвольно. По команде «Лед!» - дети застывают в позе, в которой их застигла команда, напрягая до предела все тело. Преподаватель (далее П.) несколько раз чередует обе команды, меняя время выполнения той и другой.

Упражнение «Рыбки и водоросли».

Упражнения со сменой ролей: плавные, легкие движения водорослей - на месте, а рыб - с передвижением в «воде».

Упражнение «Страна кукол».

Когда-нибудь все люди вырастают и забывают, что были детьми. Игрушки, которые мы так любили в детстве, не исчезают бесследно. Они просто уходят в свою страну, куда мы сегодня и отправляемся, став ненадолго разными «куклами».

«Свободная кукла»: индивидуальный танец в том образе, который выберет Р.

«Гуттаперчевая кукла»: движения мягкие, плавные; тело - полностью расслабленно (тело «без костей»). «Пластмассовая кукла»: напряженное тело, законченные движения.

«Марионетка»: кукла, которую кукловод - П. или другой Р. - приводит в движение при помощи нитей, привязанных к различным частям ее тела. Это упражнение направлено на осознание центров движения.

Упражнение «Росток».

И. п. - сидя на корточках; голову нагнуть к коленям, обхватив их руками.

Представь себе, что ты - маленький росток, только что показавшийся из земли. Ты растешь, постепенно выпрямляясь, раскрываясь и устремляясь вверх. Я буду помогать тебе «расти».

Называется часть тела, которая активизируется в данный момент при абсолютной пассивности других. На счет 1 - медленно выпрямляются ноги; 2 - ноги продолжают «расти», постепенно «оживают» руки, висят как «тряпочки»; 3 - осторожно

выпрямляется позвоночник (от поясницы к плечам); 4 - выпрямляются плечи, шея и голова; 5 - руки поднимаем вверх, смотрим на «солнышко», тянемся к нему. Усложняя задачу, П. может увеличивать этапы «роста» до 10-20.

Упражнение «Репка».

И. п. - на корточках, колени разведены в стороны, плотно сомкнутые в ладонях руки упираются в пол между ног. Из этого положения «репка» медленно растёт до полного выпрямления ног. Затем сомкнутые ладони медленно поднимаются до уровня груди, разворачиваются пальцами вверх и поднимаются немного выше головы. Там ладони размыкаются и разводятся в стороны; «репка» выросла, ее листья (ладони) ловят солнышко.

Упражнение «Потянулись - сломались».

И. п. - стоя. Руки и все тело устремлены вверх (пятки от пола не отрывать).

П.: Тянемся, тянемся вверх, выше и выше... Мысленно отрываем пятки от пола, чтобы стать еще выше (пятки прижаты к полу)... А теперь представьте, что наши кисти сломались (хлопок), безвольно повисли. Теперь руки «сломались» в локтях (хлопок), в плечах (хлопок), упали. Повисла голова (хлопок), «сломались» в талии (хлопок), подогнулись колени (хлопок), опустились (упали) на пол... Лежим расслабленно, безвольно, удобно... Прислушайтесь к себе.

Упражнение «Подвески».

Детям предлагается представить, что они куклы - марионетки, которые после выступления висят на гвоздике в шкафу.

Инструкция: «Представьте себе, что вас «подвесили» за руку, за палец, за плечо и т. д. Ваше тело фиксировано в одной точке, все остальное - расслаблено, болтается».

Упражнение выполняется в произвольном темпе, лучше с закрытыми глазами.

Упражнение «Сосулька».

Ребятам предлагается представить, что он - сосулька. Исходное положение: стоя, с закрытыми глазами, руки подняты вверх. Следует зафиксироваться в этой позе на 1-2 минуты. Затем Р. предлагается представить, что под действием солнечного тепла, изображаемая им сосулька начинает медленно таять. Расслабляются постепенно сначала кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног.

Упражнение «Воздушный шар».

В положении стоя закрыть глаза, руки поднять вверх, глубоко вдохнуть и набрать в себя воздух. Р. предлагается представить, что он большой воздушный шар, наполненный воздухом. В данном положении необходимо зафиксироваться в течение 1-2 минуты, затем представить, что в шаре появилось небольшое отверстие. Следует медленно выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т. д.