

Консультация для родителей

«Релаксация для детей»

*Подготовила:
педагог-психолог
МДОУ «Детский сад №101»
Андреева Е.А.*

Всем ребятам очень нравится, когда на занятиях им предоставляется возможность полежать на ковре и отдохнуть. В режиме самоизоляции, когда детская энергия бьет ключом, также необходима передышка. Самый лучший способ снять любое напряжение (утомление) – физическое, нервное, психическое и убрать фактор раздражения – расслабиться.

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

Методы релаксации и медитации показаны не только взрослым, они полезны и детям. Релаксация детей дошкольного возраста требует особого взгляда и подхода. Главное – научиться правильно и умело этим пользоваться. **Умение расслабиться поможет 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.

В процессе развития, воспитания и обучения дети получают огромное количество информации, которую им необходимо усвоить. **Активная умственная деятельность и сопутствующие ей эмоциональные переживания создают излишнее возбуждение в нервной системе, которое, накапливаясь, ведет к напряжению мышц тела.** Умение расслабляться позволяет устранить беспокойство, возбуждение, скованность, восстанавливает силы, увеличивает запас энергии.

Предлагаемые упражнения позволяют отдохнуть, восстановить силы, улучшают психические функции, активизируют память, воображение, внимание, образное мышление.

НАСТРОЙ ДЛЯ РЕЛАКСАЦИИ

В использовании приёмов релаксации важно придерживаться техники поэтапного перехода в состояние расслабления. Упражнения рекомендуется выполнять в сопровождении приятной, спокойной музыки.

1 этап: Лечь удобно и расслабиться.

2 этап: Прочувствовать и «осмотреть» всё своё тело мысленным взором, вызывая чувство тепла, и последовательно «осмотрев» все его части: голову, руки, ноги, туловище. Желательно при этом закрыть глаза.

3 этап: Ощущение приятного тепла, удовольствия, покоя, комфорта от расслабленного тела.

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ ПЕРЕД КАЖДЫМ НАСТРОЕМ

Дети ложатся на ковёр, устраиваются поудобнее. Руки вытянуты вдоль туловища, расслаблены. Ноги прямые, не скрещенные. Играет тихая спокойная музыка.

Ведущий: *«Ложитесь по удобней. Закройте глаза. Дышим спокойно и ровно. Дадим нашим ногам и рукам отдохнуть, вытянем и расслабим их. Давайте помолчим и прислушаемся к звукам вокруг себя... (пауза). Прислушайтесь к вашему дыханию... (пауза) Дыхание ровное и спокойное. Позвольте своему телу расслабиться и отдохнуть... (пауза). Послушайте, что я хочу вам рассказать...»*

Текст читается спокойно, достаточно громким голосом, в размеренном темпе, с соблюдением пауз. Некоторые смысловые фразы проговариваются два раза.

Можно гладить детей по ногам и рукам, чтобы помочь расслабиться.

ТЕКСТЫ ДЛЯ РЕЛАКСАЦИИ

Существует огромное количество текстов, помогающих настроиться на релаксацию. Все они очень нравятся детям, поэтому смело выбирайте любой из предложенных вариантов.

«Воздушные шарики»

Представьте себе, что все вы – воздушные шарики, очень красивые и весёлые. Вас надувают, и вы становитесь всё легче и легче. Все ваше тело становится лёгким, невесомым. И ручки лёгкие, и ножки стали лёгкие, лёгкие. Воздушные шарик поднимаются всё выше и выше. Дует тёплый ласковый ветерок, он нежно обдувает каждый шарик ... (пауза – поглаживание детей). Обдувает шарик ..., ласкает шарик ... Вам легко, спокойно. Вы летите туда, куда дует ласковый ветерок. Но вот пришла пора возвращаться домой. Вы снова в этой комнате. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Улыбнитесь своему шарик.

«Облака»

Представьте себе тёплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг всё тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вздохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, всё выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки лёгкие, лёгкие, ваши ножки лёгкие. Все ваше тело становится лёгким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно гладит вас, это пушистое и нежное облако ... (пауза – поглаживание детей). Гладит ..., поглаживает ... Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке.

«Лентяи»

Сегодня мои дети много занимались, играли и Наверное устали. Я предлагаю вам немного полениться. Представьте себе, что вы – лентяи и нежитесь на мягком, мягком ковре. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите легко и свободно. Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает всё ваше тело. Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ваши руки, отдыхают ваши ноги ... (пауза – поглаживание детей). Отдыхают ручки у ..., отдыхают ножки у ... Приятное тепло охватывает всё ваше тело, вам лень шевелиться, вам приятно. Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, всё тело расслаблено. Чувство приятного покоя наполняет вас изнутри. Вы отдыхаете, вы ленитесь. Приятная лень разливается по всем телу. Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит вам силы и хорошее настроение. Потянитесь, сбросьте с себя лень и на счёт «три» откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение.

«Водопад»

Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Чудесный день, голубое небо, тёплое солнце. Горный воздух свеж и приятен. Вам дышится легко и свободно. Но водопад наш необычен, вместо воды в нём падает мягкий белый свет. Представьте себе, что вы стоите под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове. Вы чувствуете, как он льётся по лбу, затем по лицу, по шее... Белый свет течёт по вашим плечам ..., помогает им стать мягкими и расслабленными ... (пауза – поглаживание детей). А нежный свет течёт дальше по груди у ..., по животу у ... Пусть свет гладит ваши ручки, пальчики. Свет течёт и по ногам и вы чувствуете, как тело становится мягче и вы расслабляетесь. Этот удивительный водопад из белого света обтекает всё ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно, и с каждым вздохом вы всё сильнее расслабляетесь. А теперь потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Волшебный свет наполнил вас свежими силами и энергией.

Сказка.

Мы раскинем руки, мы как будто птицы.
Мы глаза закроем, - сказка нам приснится...
Шар приснится голубой...
И Мишутка маленький...
Светлый месяц за горой...
И цветочек аленький...
Лепестки ласкает ветер,
Чуть цветок качается...
Это сказка детям снится...
Дети расслабляются...
Вот глаза открылись, мышцы напрягаются!
Сразу бодрость, сила в теле ощущаются!

Океан.

Я слышу океана шум... прибой...
И шелест пены на песке прибрежном.
Волна беседует со мной
И убаюкивает нежно.
Она мне говорит: расслабься и глаза прикрой,
Расслабься, отдохни, услышь ты шум прибоя,
Пусть тело отдохнёт, а с ним и ты,
И все друзья, кто рядом здесь с тобою.
Прислушайся к себе: тепло и свет
Вольются в твои ноги, руки, шею,
Тепло идёт по телу, в твою грудь...
Всё тело лёгкое, а мысли всё светлее...
Мы волны слышим, тишина... покой...
Лицо ласкает солнца лучик ...
Вот ветерок сюда к нам залетел,
И отогнал за горы тучи.
Вас ветерок взбодрил, погладил по щеке...
К вам силы вновь вернулись!
Пора встать! Пора встать!
Как хочется, что б все вы улыбнулись!

Волна.

Расслабляюсь на спине,
как медуза на волне...
Глазки закрываются...
Тело расслабляется...
Тихо плещется волна...
Нас баюкает она...
Баю – бай, баю – бай,
Глазки тихо закрывай...
Вот прохладный ветерок
Пробежал по телу...
Отдохнули! Вновь пора
браться нам за дело!

МУЗЫКАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ

В выборе музыкального сопровождения нужно отталкиваться от темы текста.

Расслабляющим действием обладают звуки флейты, игра на скрипке и фортепиано. Успокаивающий эффект носят звуки природы (шум моря, леса), вальсы (ритм три четверти). Классика: произведения Вивальди, Шопен «Ноктюрн соль-минор», Дебюсси «Свет луны», Л. В. Бетховен «Симфония 6», И. Брамс «Колыбельная», Ф. Шуберт «Аве Мария».

Найти примеры можно по ссылке по ссылкам:

<https://audiobaby.net/muzyka/zvuki-prirody>

<https://www.hobobo.ru/pesni/klassicheskaya-muzyka-dlya-detej/>

<https://колыбельные-песни.рф/kolybelnye/podborki/klassicheskaya-muzyka>

Выполнять такие релаксационные упражнения можно не только ребенку, но и всей семьей!

Желаю удачи и спокойствия!