**Статья на тему:**

**«Отдых. Релаксация. Сон.»**

***«Я не боюсь еще и еще раз***

***повторять: забота о здоровье - это важнейший труд***

***воспитателя. От здоровья жизнерадостности детей***

***зависит их одухотворенная жизнь, мировоззрение,***

***умственное развитие, прочность знаний, вера в***

***свои силы.»***

***В.А. Сухомлинский.***

**Актуальность применения техник релаксации педагогами в работе с детьми младшей группы ДОУ.**

- детские стрессы вследствие излишнего шума и нервности в детском коллективе;

- недостаток эмоциональной поддержки, недостаток информации.

**Задачи:**

**-** Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;

- учить ощущать свои эмоции, расслабляться;

- развивать тактильную чувствительность;

- создавать благоприятную атмосферу, снимать напряжение.

В процессе развития, воспитания и участия в образовательной деятельности дети получают огромное количество информации, которую им необходимо усвоить. Активная деятельность и эмоции создают возбуждение в нервной системе, которое накапливается и ведет к напряжению мышц. У детей появляется скованность, неадекватное поведение, тревожность, рассеянность, неуверенность в себе. Как правило дети не могут самостоятельно избавиться от напряжения и начинают нервничать. Ребенку нужно помочь расслабиться и в этом помогут релаксационные упражнения.

**Релаксация** – это глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения.

**Задача релаксационных упражнений** состоит в том, чтобы дети научились ощущать свои эмоции, слышали свое тело, управляли своим поведением.

В нашей группе создана картотека игр и упражнений на снятие эмоционального и мышечного напряжения. Некоторые из них представлены в приложении данной статьи.

**Особенности выполнения релаксационных упражнений с детьми младшего возраста.**

- Время выполнения одного упражнения не более 2-3 минуты, так как в комплекс входят 3-4 упражнения;

- перед каждым упражнением важен настрой детей, заинтересованность;

- должна звучать спокойная музыка, звуки природы, пение птиц, шум дождя, и т.д. все, что повлияет на положительный и спокойный настрой детей в проведении упражнений.

- завершение релаксации должно быть постепенной и всегда на позитиве

**Одни из применяемых упражнений в нашей группе -это упражнения, сопровождаемые текстами:**

**«Колобок»** (прикосновения, поглаживания, тактильный контакт, ритм дыхания) ;

**«Птички»** (упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма), так как сопровождаются различными движениями;

**«Сосулька»** (упражнения на расслабление плеч, кистей рук, шеи).

**«Минута тишины**» (снятие негативных эмоций, расслабленность)

Исходя из своего личного опыта работы с детьми хотела бы отметить, что не всегда приход ребенка в детский сад для него позитивен, а образовательная деятельность интересна и проста. Мы взрослые должны помочь ребенку расслабиться, вызвать интерес и настроить на позитив.

Очень важно подсказать ребенку, что если он будет слушать рассказ с закрытыми глазами, он понравится ему еще больше. Можно включить в рассказ больше фантазии и таким образом у ребенка будет развиваться воображение, что позволит ему стать участником сюжета рассказа.

Выполняя такие упражнения с детьми можно заметить, что они нравятся детям, так как дети воспринимают их как игру, примеряя на себя образ героев и элементов упражнения. Наблюдая за детьми в течение дня мы отметили, что дети из данного упражнения начинают создавать собственный сюжет игры, фантазировать и чувствовать себя расслабленными и открытыми.

Такие упражнения актуальны как в начале режимных моментов-а это время прихода ребенка в детский сад, так и во время проведения непрерывной образовательной деятельности.

**Неотъемлемой частью снятия мышечного и эмоционального напряжения у детей является сон**. Возвращаясь с прогулки дети утомлены, возбуждены, им сложно успокоится и наша задача настроить их на подготовку ко сну. У многих детей найдется много поводов не заснуть, поэтому релаксация для детей (снятие тревожности и мышечного напряжения) играет важную роль.

После прогулки в свободный перед обедом промежуток времени, в группе можно поиграть в тихие игры с предметами:

**1. «Волшебный мешочек».** Педагог предлагает малышу запустить ручку в мешочек с маленькими игрушками и, не вынимая угадать, что это.

**2. «Подбери фигуру».** Назвать фигурку и вложить в подходящее отверстие трафарета. (Набор геометрических фигур)

**Во время подготовки ко сну проводятся:**

-колыбельные -усыплялки; «Игрушки», «Для ладошек», «Малышам всем спать пора»

см. картотеку в приложении;

-дыхательные упражнения; «Мыльные пузыри», «Каша кипит»

см. картотеку в приложении;

-музыкальный фон во время гигиенических процедур перед сном (звуки природы, шум дождя, пение птиц и т.д.

**Заключение.**

Таким образом в результате применения релаксационных упражнений в режиме дня, дети становятся более уравновешенными, спокойными, устраняется раздражительность, тревожность и страхи, что способствует психологической обстановке в группе. Расслабляясь возбужденные, беспокойные дети становятся более уравновешенными, внимательными, терпеливыми. Дети скованные и робкие приобретают уверенность, бодрость, свободу в общении.

**Приложение.**

**Снятие напряжения в течения дня:**

**РЕЛАКСАЦИЯ «ПТИЧКИ»**

Дети представляют, что они маленькие птички. Летают по лесу, вдыхают его ароматы и любуются его красотой. Прилетели к лесному ручейку, почистили клювом пёрышки, попили чистой прохладной водицы, поплескались и снова поднялись ввысь. А теперь сели в уютное гнездышко на лесной полянке. (Игра сопровождается аудиозаписью пения певчих птиц в лесу.

**РЕЛАКСАЦИЯ «МИНУТА ТИШИНЫ»**

Упражнение выполняется между занятиями или в середине занятия, предлагается послушать тишину. Дети смолкают по звуковому сигналу, после чего не произносят ни звука. По окончании минуты дети рассказывают, слышали ли они какие-то звуки, например, стук молотка, шум мотора машины и другие звуки.

**Дыхательные упражнения:**

***Цель:*снять психоэмоциональное напряжение через дыхательные техники.**

**РЕЛАКСАЦИЯ «МЫЛЬНЫЕ ПУЗЫРИ»**

Встряхнули бутылочку, открутили крышку (показ жестами). Дуем медленно в колечко (вдох носом, выдох ртом). Ах, какие красивые мыльные пузыри! Покажите, как они взлетают (мышцы напрягаются, руки вверху сцеплены в круг и тянутся вверх, голова поднята кверху, смотрим на руки.) Ой, лопнули пузыри, только мыльная лужица осталась (мышцы расслабились).

**«Каша кипит»**

 Поставила мама кашу варить и ушла. А каша закипела. Вы знаете, как каша кипит? Давайте покажем. Одну ручку положим на животик, другую – на грудь. Втянули животик – набрали воздух. Говорим громко: «Ф-Ф-Ф»,-выпятили животик. Вот как каша кипит!

**Подготовка ко сну:**

***Цель:*подготовить ко сну, снять напряжение.**

**РЕЛАКСАЦИЯ «СПЯЩИЙ КОТЁНОК»**

Веселые, озорные котята ходят, выгибают спинку, машут хвостиками, приглаживают шёрстку. Но вот они начали зевать, легли на коврик и засыпают. У котят равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно и ровно дышат (расслабление).

**«Игрушки»**

Педагог начинает рассказывать знакомое стихотворение, постепенно настраивая детей на сон, призывая уснуть и увидеть во сне сказку:

Спать пора! Уснул бычок,

Лег в коробку на бочок.

Сонный мишка лег в кровать.

Слоник тоже хочет спать,

Хобот опускает слон,

Видит сладкий, дивный сон.

Наши детки тоже спят,

Тихо носики сопят.

Мягкие подушки

Согревают ушки.

Глазки закрываются.

**«Малышам всем спать пора»**

Все ребята лежат в кроватях, педагог нежным голосом начинает напевать, сопровождая поглаживаниями слова. Повторяет несколько раз, пока все дети не получат нежное поглаживание:

Нашим пальчикам спать пора,

Нашим ручкам спать пора,

Нашим глазкам спать пора,

И волосикам спать пора.

Нашим ножкам спать пора,

И животику спать пора,

Спинке тоже спать пора,

Лобику тоже спать пора.

Малышам всем спать пора!

Используемая литература; Интернет-источник

http://innovaciivdou.at.ua/index/uprazhenenija\_relaksacii\_dlja\_doshkolnikov/0-213