

## Релаксация для детей: важно и полезно

*Машарова Маргарита Владленовна,  
инструктор по физической культуре*

Дети в детский сад приходят и трудятся наравне со взрослыми целый день. Образовательная деятельность и большой детский коллектив часто приводит к тому, что организм ребенка начинает уставать и появляется потребность ребенка в расслаблении, снятии напряжения. Самый лучший способ снять напряжение, утомление, отвлечься от раздражителя - это расслабиться.

### Релаксация является одним из нетрадиционных способов оздоровления дошкольников.

Систематические перенапряжения, утомления, раздражения сильно влияют на нервную систему, психологическое состояние ребенка и его здоровье в целом. Для релаксации целесообразно применять **игры и упражнения** на расслабление как отдельных частей тела, так и всего тела ребенка.

**Упражнения на релаксацию с сосредоточением на дыхании:**

**"Задуй свечу".** Глубоко вдохнуть, набирая в легкие как можно больше воздуха. Затем, вытянув губы трубочкой, медленно выдохнуть, как бы дуя на свечу, при этом длительно произносить звук "у".

**"Ленивая кошечка".** Поднять руки вверх, затем вытянуть вперед, потянуться, как кошечка. Почувствовать, как тянется тело. Затем резко опустить руки вниз, произнося звук "а".



Еще один из способов релаксации приемлемый для использования для детей дошкольного возраста - это **музыкотерапия**. Звуки природы, нежные мотивы мелодии вводят нас в состояние спокойствия, тело начинает расслабляться. Очень хорошо подойдет применение этого упражнения при подготовке ко сну. Ребенок, устроившись в своей кроватке, прикрывает глаза и переносится со звуками музыки на берег озера, где щебечут птички и гуляет легкий ветерок, солнце нежно обнимает за плечи и становится так хорошо,

что ребенок непроизвольно погружается в сон, во время которого организм закрепит начатое оздоровление.

### **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 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

**Игры с воздухом**- тоже прекрасный способ снятия напряжения. С воздухом можно играть в любом месте - дома, в кровати, на улице. Для этого всего лишь надо немного пофантазировать. Дети любят необычные эффекты, такие, например, как запуск в небо воздушных шаров, путешествия на ковре самолете и другое.

И при этом ребенка стоит лишь направить на правильный ритм дыхания. Дышать надо плавно, не торопясь, поток воздуха выдыхать длительно можно на предметы, вдыхать исключительно носом. При правильном происходит приток кислорода к клеткам головного мозга, что способствует устранению импульсов раздражения, организм расслабляется.

**Дети тоже устают и им хочется отдыха, проблема лишь в том, что они не знают, как действовать в таком состоянии.**

**Задача взрослого - оказать посильную помощь в релаксации ребенка.**

