

«Использование техники релаксации в работе с детьми дошкольного возраста»

Нервная система ребёнка дошкольного возраста далека от своего совершенства. Детям сложно контролировать процессы возбуждения и торможения нервной системы. Этим и объясняется беспокойный сон или проблемы с засыпанием после активных игр. К тому же, современные дошкольники порой загружены не меньше взрослых: посещают детский сад, различные кружки и спортивные секции. 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. Для формирования эмоциональной стабильности ребенка необходимо научить его управлять своим телом. Поэтому так важно в работе с дошкольниками использовать упражнения на релаксацию.

Расслабляясь, возбужденные, беспокойные дети постепенно становятся более уравновешенными, внимательными и терпеливыми. Дети заторможенные, скованные, вялые и робкие приобретают уверенность, бодрость, свободу в выражении своих чувств и мыслей. Систематическое выполнение релаксационных упражнений позволяет детскому организму сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие, тем самым, сохраняя здоровье.

Наукой доказано, что разум и тело взаимосвязаны. Известно, что у человека в состоянии стресса тонус мышц повышается. Предполагается, что существует и обратная связь: при снижении тонуса мышц снижается и психическое напряжение. Следовательно, уменьшения психического напряжения можно добиться глубоким мышечным расслаблением.

Релаксация (от лат. *relaxation* – ослабление, расслабление) – глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения.

Релаксация может быть, как произвольной, так и произвольной, достигнутой в результате применения специальных упражнений.

Релаксация – специальный метод, появившийся за рубежом в 30-40-х гг. XX века, он направлен на снятие мышечного и нервного напряжения с помощью специально подобранных методик. Первыми специалистами, применившими метод релаксации в своей деятельности и разработавшими техники мышечной релаксации, были американский психолог Э.Джекобсон и немецкий врач-невропатолог И.Шульц. Э.Джекобсон доказал, что расслабление мышц помогает снять состояние гипервозбуждения нервной системы, помогая ей отдохнуть и восстановить равновесие. Метод мышечной релаксации Э. Джекобсона основан на том принципе, что после сильного мышечного напряжения наступает их сильное расслабление. То есть, чтобы расслабить какую-то мышцу, нужно ее предварительно сильно напрячь. Напрягая

попеременно разные группы мышц, можно добиться максимального расслабления всего тела. Этот вид мышечной релаксации самый доступный, в игровой форме его применяют даже с самыми маленькими детьми.

Как правило, подобные мышечные релаксации проводятся психологами как элемент оздоровительной технологии «психогимнастика». Но несложные игровые релаксационные упражнения в технике «напряжение-расслабление» вполне возможно использовать и воспитателям в работе с дошкольниками. Расслабление вызывается путем специально подобранных игровых приемов. Каждому дается образное название, это увлекает детей. Они выполняют расслабляющие упражнения, не просто подражая воспитателю, а перевоплощаясь, входя в заданный образ. Большинство детей заинтересованы «новой игрой», они хорошо расслабляются, что заметно по их внешнему виду: спокойное выражение лица, ровное ритмичное дыхание и т.д.

Для воспитателей, начинающих использовать в своей работе с дошкольниками релаксационные упражнения, хотелось бы дать несколько несложных советов:

1. Прежде чем выполнять упражнение с детьми, попробуйте сделать это самостоятельно.
2. Не забывайте, что напряжение должно быть кратковременным, а расслабление — более длительным. Обратите внимание детей на то, как приятно состояние расслабленности, спокойствия.
3. Перед каждым упражнением настройте детей, найдите способ заинтересовать их.
4. Не повышайте голос при проведении релаксационного упражнения.
5. Упражнения рекомендуется выполнять в сопровождении приятной, спокойной музыки.
6. Повторяйте каждое упражнения не более 2 - 3 раз. Не используйте одновременно разные упражнения.
7. Разучивать с детьми новые релаксационные упражнения следует планомерно.

Релаксационные упражнения включаются в режим дня детского сада.

Первое упражнение направлено на мышечную релаксацию по контрасту с напряжением, может быть использовано как физминутка на занятии, в любом режимном моменте в течение дня.

Второе упражнение – это мышечная релаксация по представлению. Проводится один раз в день, после дневной прогулки.

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

Умение расслабиться помогает одним детям снять напряжение, другим – сконцентрировать внимание, снять возбуждение. Расслабление вызывается путем специально подобранных игровых приемов.

В результате дозированного применения релаксационных упражнений в режиме дня, дети становятся более уравновешенными и спокойными, устраняются повышенная злость, раздражительность, напряженность, тревожность и страхи, что способствует благоприятной психологической обстановке в группе.