

Методика проведения релаксации.

Релаксация – (лат.) расслабление, снижение тонуса скелетной мускулатуры, достигнутой в результате специальных психофизиологических техник.

Поверхностная (короткий отдых); глубокая 20 минут.

Дети получают много информации, устают физически эмоционально. Современные дети успокаиваются только после активных игр и общения, что ведет к гипервозбудимости. Нервная система ребенка дошкольника не может контролировать процессы возбуждения и торможения нервной системы. В этом возрасте главная задача научить ребенка управлять своим телом. Поэтому, мы в своей работе используем методику Джекобсона направленную на чередование напряжения и расслабления отдельных частей мышц.

Методика релаксации эффективна только при наличии возможностей:

1. Спокойная обстановка.
2. Возможность лечь
3. Наличие мотивации – неременное условие. Дети должны знать для чего они выполняют упражнение.
4. Релаксация должна применяться регулярно, что приводит к привычке и ассоциируется с приятными впечатлениями, естественно, что впечатления приходят не сразу. Для овладения физической и психической саморегуляцией необходимо усердие, упорство и терпение.

Правила выполнения релаксации

1. Применяется с 4-х лет
2. Выполнять под музыку, спокойную.
3. Концентрация на чем-то одном.
4. Во время релаксации тренировать не более 3-х групп мышц.
5. Расслабление дольше, чем напряжение.
6. Поэтапный переход в расслабление:

А) Лечь удобно и расслабиться. Руки вдоль туловища, ноги прямые, не скрещивать.

Б) почувствовать и осмотреть тело как бы со стороны мысленно. Голова, руки, ноги, живот. Вызвать чувство тепла.

В) Произносить текст медленно, тихо с длительными паузами.

(Для подготовительной, старшей)

- Ложитесь удобно, закройте глаза. Дадим рукам и ногам отдохнуть. Прислушайтесь к звукам вокруг, к своему дыханию, оно ровное и спокойное. Позвольте своему телу расслабиться и отдохнуть.

(Средний)

Все умеют танцевать, бегать, прыгать и скакать.

Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая, очень легкая простая.

Замедляются движения, исчезает напряжение

И становится понятно, расслабление приятно.