**УПРАЖНЕНИЯ НА РЕЛАКСАЦИЮ Приложение № 4**

**Описание используемой технологии.**

***УПРАЖНЕНИЯ НА РЕЛАКСАЦИЮ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ГИДРОГЕЛИЕВЫХ ШАРИКОВ***

**Цель:** Гармонизация психических процессов, развитие мелкой моторики пальцев рук. Снятие эмоционального напряжения у детей дошкольного возраста.

*Актуальность:* Разработка инновационных оздоровительных технологий для ДОУ - первоочередная и своевременная задача.

Актуальность выбранной работы определена особой социально-экономической и социально-гигиенической ситуацией в стране: по данным РАМН РФ, в последнее время отчетливо наблюдаются тенденции к ухудшению здоровья и физического развития детей.

*Периодичность проведения:*

2 раза в неделю

*Методика проведения*:

- время проведения: 5минут. Очень эффективно совмещать процесс расслабления с элементами музыкотерапии, или просто использовать различные варианты звукового фона (спокойная музыка, плеск воды, шум дождя, звуки природы и пр.)

- Инструкции должны быть четко сформулированы и образны. Это поможет привлечь и удержать интерес детей, добиться, чтобы при выполнении упражнений они автоматически включали в работу определенные группы мышц.

 При выполнении специальных упражнений на релаксацию, а также в на­чале, середине или конце НОД, когда необходимо сбросить накопившееся напряжение и восстановить силы, рекомендуется: принять удобную позу, рас­слабившись и закрыв глаза, выполнить несколько циклов глубокого дыхания, прослушивая соответствующую музыку и вызывая в воображении (визуализи­руя, представляя) нужные цвета или образы.

**Следует помнить**:

— во время одного сеанса рекомендуется тренировать не более трех групп мышц;

— расслабление должно быть более длительным, чем напряжение;

- помещение, в котором проводятся упражнения, должно быть проветрено, температура воздуха — 20-22 градуса.

*Длительность проведения* технологии: в течение года.

*Эффективность использования* технологии:

 - совершенствование сенсорных функций и познавательных интересов у детей;

 - стимулирование мышечного тонуса пальцев рук детей;

 - развитие хорошей подвижности, гибкости кистей и пальцев рук;

 - создание эмоционального комфорта у детей;

 - снятие мышечного и психоэмоционального напряжения;

 - развитие кожно-тактильной чувствительности.

* Дети в нашем современном мире, обделены родительским вниманием, любовью и заботой – отсюда их страхи, неадекватное поведение, тревожность, неуверенность в себе. Проблемы наших детей усугубляются тем, что большую часть своей жизни они проводят в стенах дошкольного учреждения.

Необходимо научиться расслабляться и пользоваться средствами релаксации и медитации для борьбы с «перегрузками». Но что делать, если совсем маленький ребёнок перенапряжён, перевозбуждён и сложно успокаивается после активных игр и общения? Как победить детскую гипервозбудимость?

* Желание помочь заставило меня искать и испробовать многое. Итогом этих поисков является разработанная система мер по снятию эмоционального напряжения по методике профессора Э. Джекобсона (США), которая включает «Систему релаксационных упражнений для детей дошкольного возраста».

Умение расслабиться помогает одним 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 воспитателю, а перевоплощаясь, входя в заданный образ. Опыт показывает, что в результате применения релаксации, у многих детей налаживается сон, они становятся более уравновешенными и спокойными.

Ни для кого не секрет, что основной вид деятельности у дошкольников – это игра.

* Одна из самых простых, но при этом открывающих огромные возможности игр, - знакомство с миром на ощупь.
* Новые тактильные ощущения для детей, расслабление и умиротворение, интересные игры и раннее развитие – все это находят дети в игре с гелиевыми шариками.
* Они стимулируют тактильные ощущения, воздействуя на рецепторы пальцев рук, стимулируют внутренние органы, оказывают оздоровительный эффект, помогают в умении передавать ощущения, эмоции в речи.
* Гидрогелиевые шарики помогут расслабиться, скинуть всю усталость и переутомление и почувствовать эмоциональное обновление.
* Играя с шариками, создается ощущение полной безопасности, комфорта, загадочности, расслабления и гармонии.
* Дети заряжаются энергией для активной деятельности.
* Главная задача игры с шариками — воздействовать на органы чувств, вызывать разнообразные чувственные переживания, ощущения.
* Ученые доказали, что чем беднее мир сенсорных ощущений ребенка, тем медленнее он развивается, а в поведении и мировоззрении становится больше стереотипов.

 **«В лесу у ручья»**

Выполняется при использовании фонтанов.

**Цель: общая релаксация; развитие слуха, воображения и коммуникации.**

Дети полукругом размещаются у фонтанов, принимают удобное положение, опускают руки в емкость с шариками, и вслушиваются в шум стекающей воды. При этом необходимо закрыть глаза и включить воображение, для того чтобы оказаться в лесу. Представить, какой ручей, войти в него, поплескаться, почувствовать, какая вода, и пр. По окончании упражнения проводится обсуждение: кому удалось представить себе ручей? Рассказать, что он там видел, смог ли почувствовать воду.

**Алгоритм релаксации, используемой по окончании похода**

1. Дети принимают удобную позу. Дается установка на общее успокоение и расслабление, спокойное дыхание ("Представьте себя в лесу").

2. Ощущение тепла, тяжести в мышцах рук, ног, туловища ("Вы долго гуляли, теперь устали").

3. Дыхание диафрагмальное, ровное, спокойное ("Вдыхаем ароматы цветов").

4. Полный отдых ("Видим лес, слышим пение птиц, спокойны, расслаблены. Вам хорошо, приятно") с психофизической релаксацией.

5. Пробуждение и сохранение позитивных ощущений ("Вернулись в Д/с. Хорошо отдохнули, стали сильными и здоровыми").