

ИГРОВЫЕ РЕЛАКСАЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ

В условиях современного мира огромные информационные потоки, накрывают и взрослых и детей. Люди испытывают нарушение равновесия между процессами возбуждения и торможения, повышенную эмоциональность, двигательное беспокойство. В процессе развития, воспитания и обучения дошкольники получают огромное количество информации, которую им необходимо усвоить. Активная умственная деятельность и сопутствующие ей переживания создают излишнее возбуждение в нервной системе, которое, накапливаясь, ведет к эмоциональным перегрузкам. Как следствие, у дошкольников появляются страхи, неадекватное поведение, тревожность, неуверенность в себе. Как помочь детям избежать этого?

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.

Известно, что при эмоциональном напряжении, когда ребенок сильно возбужден, взволнован, угнетен, возникает избыточное напряжение в отдельных группах мышц. Самостоятельно дети не могут избавиться от этого напряжения, начинают нервничать, что приводит к напряжению новых групп мышц. Детей необходимо учить чувствовать это напряжение, изменять его степень или снимать совсем, расслабляя определенные группы мышц. При расслаблении мышц эмоциональное напряжение ослабевает или исчезает совсем. Релаксационная техника «напряжение-расслабление»— это самый лучший способ научиться распознавать существующие в мышцах напряжения и избавляться от них.

Релаксационная техника «напряжение-расслабление»

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

Релаксация может быть **как произвольной, так и непроизвольной**, достигнутой в результате применения специальных упражнений. Регулярное выполнение подобных упражнений делает ребёнка спокойным, уравновешенным, позволяет лучше понять свои чувства. В результате ребёнок лучше владеет собой, контролирует свои эмоции и действия. Умение расслабиться помогает детям снять возбуждение, умственное и мышечное напряжение, устранить беспокойство, скованность, сконцентрировать внимание. Полная мышечная релаксация (расслабление) оказывает положительное влияние на психику ребенка, на его душевное равновесие. Релаксационные упражнения полезны всем, но особенно - часто болеющим детям, гиперактивным, возбудимым, тревожным.

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. Опыт показывает, что 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.

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, систематически.

Планирование игровых релаксационных упражнений рекомендуется размещать в «Перспективном годовом планировании по образовательным областям» в разделе «Физическое развитие»

Основная цель: является оказание помощи детям дошкольного и младшего школьного возраста в развитии адаптационных возможностей. **Задачи:**

1. Снижение эмоционально-психического напряжения, тревожности;
2. Осознание своих телесных ощущений и переживаемых чувств;
3. Снятие эмоционального и мышечного напряжения;
4. Оптимизация мышечного тонуса
5. Формирование позитивных установок.

Необходимо предварительное обследование детей, с целью выявления ребят с повышенным эмоциональным напряжением и изменением мышечного тонуса. Эмоциональное напряжение с помощью специально подобранных методик определяет психолог, а для определения мышечного тонуса привлекается невропатолог.

Оптимизация тонуса является одной из самых важных задач коррекционной работы. Любое отклонение от оптимального тонуса может являться как причиной, так и следствием возникших изменений в психической и двигательной активности ребенка и негативно сказывается на общем ходе его развития.

Гипотонус обычно связан со снижением психической и двигательной активности ребенка и сочетается с замедленной переключаемостью нервных процессов, эмоциональной вялостью, низкой мотивацией и слабостью волевых усилий.

Гипертонус- проявляется в двигательном беспокойстве, эмоциональной лабильности, нарушении сна. Для таких детей характерно отставание в формировании произвольного внимания, дифференцированных двигательных и психических реакций, что придает психомоторному развитию своеобразную неравномерность.

На занятиях ребенку необходимо дать почувствовать его собственный тонус, одновременно обучая возможным приемам релаксации.

Для реализации поставленных целей используется интегративный подход, включающий в себя методы поведенческой и игровой терапии, музыкотерапии, психокоррекционные игры и психорегулирующую тренировку, дыхательные упражнения, упражнения на мышечное расслабление и упражнения для снятия эмоционального напряжения, психогимнастику. Занятия проходят в кабинете релаксации.

Атмосфера релаксационной комнаты погружает детей в мир игры, музыки, сказочных превращений, наполненный элементами новизны. Такое искусственно созданное пространство дает возможность освободиться от напряжения и фрустрации повседневной жизни.

Успешной реализации программы, достижению поставленных целей и задач способствует использование специальных средств и оборудования.

Специальное оборудование - релаксационные кресла, тактильно-световая пузырьковая труба, декоративный фонтан, световой мерцающий ковер, светящаяся сеть, проектор светоэффектов, стереомагнитофон с набором компакт-дисков, с музыкой для релаксации - позволяет комплексно воздействовать на большую часть анализаторов для снятия психоэмоционального напряжения, помогают в преодолении негативных переживаний, снятии страхов, снижении тревожности.

Предупреждение: *светоэффекты и светомузыку можно использовать, зная, что в группе нет детей с эписиндромом.*

Занятия проводятся 2-3 раза в неделю в течение 1,5 месяцев. Количественный состав группы 5-6 человек.

Рекомендации психологам.

Детям 5-7 лет на первых порах бывает довольно трудно сконцентрироваться, они плохо представляют себе смысл деятельности. Следует учесть и специфику мышления ребенка. Если, например, он слышит фразу: "Моя рука теплая", то к себе эти слова не относит. Также на первой стадии обучения формулам самовнушения он не относит к себе фразы типа "твоя рука теплая". Как правило, **он отрицает эти установки в силу конкретики своего мышления.**

У детей дошкольного возраста еще недостаточно сформирована речь, а т.к. речь выполняет коммуникативную, регулирующую и программирующие функции, то именно речь побуждает к действию, и понимание инструкции является главным компонентом целенаправленной (произвольной) деятельности. А произвольная деятельность в этом возрасте не достаточно развита.

Дети до 7 лет, как правило, **действуют в соответствии с ситуацией**, а не по вербальной инструкции, поэтому словесную инструкцию необходимо сопровождать практическим действием.

Речь становится регулятором действия для ребенка 5-7 лет не сама по себе, а во взаимосвязи с практическим действием.

Эффективно использование образов сказочных персонажей, любимых детьми животных, с которыми они легко и с удовольствием себя отождествляют. Поэтому психологу следует научиться составлять **соответствующие возрастному восприятию детей тексты**, чтобы они легко могли войти в нужный образ. Кроме того, эти тексты должны содержать завуалированные в образах команды входа в состояние релаксации и выхода из нее. Ребенок, выполняя действие, учиться контролировать себя с помощью проговаривания задания. Если удастся достичь хорошего уровня представления действия в сознании ребенка, то мысли его превращаются в действительность и происходит релаксация.

Обычно дети хорошо реагируют на такие и подобные им тексты:

"Котики бегали, и устали, и на коврик прилегли. И беленький котик Ваня прилег, и черненький котик Сеня прилег, и шустрый котенок Таня прилегла. Лапки котят вытянули, лапки у котят становятся тяжелыми, теплыми: и у котика Тани теплые, и у котика Толи теплые, и у котика Андрюши теплые и тяжелые, никак не поднять. Всем тепло и хорошо лежать на мягком коврике. Закрываются глазки котят: заснул котенок Ванюша, слипаются глазки у кошечки Ирины. Спят котики. Снится им зеленая полянка, теплое солнышко... Отдохнули котики, вытянули лапки, глубоко вздохнули и открыли глазки!" **Примечание:** *некоторым детям, особенно испытывающим сложности в обучении, бывает трудно представить мысленную картину. В этом случае поможет направленное воображение. В результате, увидев предложенные им образы, дети смогут создавать собственные.*

В младшем школьном возрасте по мере структурно-функционального созревания головного мозга, совершенствуются нейропсихологические механизмы, лежащие в основе психических процессов, возрастают функциональные возможности ребенка. Мозговые механизмы, обеспечивающие произвольную регуляцию функций, существенно изменяются от 7 к 9 годам, что позволяет расценивать этот период, как особо чувствительный в развитии произвольного внимания и произвольной деятельности. Для детей этого возраста также характерно образное мышление, основой которого является достигшее определенной степени зрелости зрительное восприятие, а средством - образ. Поэтому задания и упражнения для дошкольников и младших школьников должны отличаться. И можно использовать упражнения с подключением воображения и представлением зрительных образов.