

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Детский сад №168
«Теремок» общеразвивающего вида
(МБДОУ «Детский сад №168»)

**Рекомендации для педагогов
«Релаксации для детей
дошкольного возраста»**



Составила:
Семина Оксана Сергеевна,
инструктор по физической культуре

Релаксаций для детей дошкольного возраста.

Тренаж проводится лежа на полу (на ковре). Одежда детей должна быть свободной, не стесняющей движений. Руки неподвижно лежат вдоль туловища ладонями вниз, ноги слегка раздвинуты, глаза закрыты.

Релаксация рук

- Согнуть левую руку в запястье так, чтобы ладонь встала вертикально «заборчик» удерживать ее в таком положении в течение 5—10 сек.
- Предплечье остается неподвижным, мышцы предплечья напряжены. Расслабить руку, опустить кисть на пол. Несколько секунд лежать в расслабленном состоянии, следить за ощущением расслабленности в кисти и предплечье. То же с другой рукой.
- Руки согнуть в запястье пальцами вниз (т.е. иначе, нежели прежде) удерживать 5—10 сек., расслабиться.
- Левую руку приподнять невысоко от пола, держать 10—15 сек., затем расслабить. То же с другой рукой.
- Напрячь обе руки, лежащие на полу, на 5—10 сек., затем привести их в расслабление. Повторить 2—3 раза.

Релаксация ног.

- Все тело расслаблено, тренируются только ноги (сначала левая, затем Правая).
- Согнуть ногу в колене, напрячь мышцы ноги, удержать 5—10 сек. О ногу на пол, расслабить мышцы.
- Согнуть ступню носком к себе. Напрячь икроножные мышцы в течение 5—10 сек., расслабить их.
- Приподнять прямую ногу невысоко от пола на 5—10 сек., затем опустить, расслабить мышцы.
- Напрячь ягодичные мышцы на 5—10 сек., затем расслабить их.

Релаксация мышц туловища.

- Втянуть живот в себя, напрячь мышцы пресса, удержать это положение в течение 5—10 сек., затем расслабиться.

- Вытянуться в пояснице из положения лежа на спине, удерживать положение в течение 5—10 сек., затем вернуться в и. п. и расслабиться.

Релаксация мышц шеи.

- Наклонить голову влево — зафиксировать напряжение правосторонних мышц шеи, затем вернуться в и. п.
- Наклонить голову вправо — зафиксировать напряжение левосторонних мышц шеи, вернуться в и. п.
- Наклонить голову вперед — зафиксировать напряжение мышц задней части шеи, вернуться в и. п.

Релаксация лицевых мышц.

- Сжать зубы. Почувствовать напряжение. Расслабиться. Повторить упражнение 2—3 раза.
- Открыть рот. Удерживать напряжение в течение 3—5 сек., затем расслабиться. Повторить упражнение 2—3 раза. • Округлить рот, как бы говоря ох! почувствовать напряжение, затем расслабить губы, повторить 2—3 раза.
- Как можно шире улыбнуться, следить за напряжением в щеках, расслабиться. Повторить 2—3 раза.

Комплекс релаксации «Буратино».

Комплекс может выполняться индивидуально (с одним ребенком) или фронтально (со всей группой). Перед выполнением тренажа воспитатель напоминает детям о том, что Буратино — это деревянная кукла, поэтому его руки, ноги и туловище жесткие.

И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища.

1. Лягте поудобнее. Представьте, что вы деревянные человечки, которые очень устали и хотят отдохнуть.
2. Медленно закройте глаза.
3. Дышите спокойно. Вдох — задержка дыхания (5 сек.) — выдох (повторить 5—6 раз).
4. Отдыхаем (10 сек.). Настроение прекрасное, все улыбаемся, и радость своей улыбки дарим окружающим.
5. Итак, все вы деревянные куклы. Ваша правая нога поднимается вверх. Она прямая и жесткая, как палочка. держим ее 5 сек. и опускаем на пол, расслабляемся.
6. Ваша левая нога тоже поднимается вверх, удерживаем ее 5 сек. И опускаем вниз, отдыхаем.
7. Поднимаются ваши руки. Удерживаем их 5 сек., они прямые и напряженные. Опустили. Руки упали и отдыхают.
8. Ваша голова медленно поднимается вверх. Напрягли шею. Удерживаем это положение в течение 5 сек. Опускаем спокойно голову на пол.
9. Буратино отдыхает. Расслабляется все тело от кончиков пальцев ног до кончиков пальцев рук.
10. Расслаблены ноги, руки, туловище.
11. Напряжение уходит.
12. Дыхание спокойное.
13. Шея расслаблена, голова лежит неподвижно.
14. Мышцы лица тоже расслаблены.
15. Буратино отдыхает.
16. Сейчас я досчитаю до 5, и Буратино откроет глаза!
17. 1, 2... 5. Наступает пробуждение. Все куклы чувствуют себя бодрыми и радостными.
18. Буратино потянулся, Буратино улыбнулся, он открыл глаза и сел.
19. Влево — вправо посмотрел, ручкой, ножкой повертел.