МЕТОДИКА РЕЛАКСАЦИИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.

Релаксация проводится лежа на ковре. Одежда детей должна быть свободной, не стесняющей движений. Руки неподвижно лежат вдоль туловища, глаза закрыты. Можно тихонько включить спокойную музыку.

Ожидаемые результаты.

При проведении упражнений на релаксацию у дошкольников приводится в нормальное состояние психика и нервная система, снимается внутреннее напряжение, формируется умение управлять своими чувствами и эмоциями. Воспитывается уверенность в себе, а главное укрепляется физического здоровье, формируется красивая осанка, положительные эмоции и чувства.

Релаксация рук.

Согнуть левую руку в запястье так, чтобы ладонь встала вертикально «заборчик», удерживать ее в таком положении в течение 5-10 секунд. 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 секунд, расслабиться.

Левую руку приподнять невысоко от пола, держать 10-15 секунд, затем расслабить. То же с другой рукой.

Напрячь обе руки, лежащие на полу, на 10-15 секунд, затем привести их в расслабление. Повторить 2-3 раза.

Релаксация ног.

Все тело расслаблено, тренируются только ноги (сначала левая, потом правая).

Согнуть ногу в колене, напрячь мышцы ноги, удержать 5-10 секунд. Опустить ногу на пол, расслабить мышцы.

Согнуть ступню носком к себе. Напрячь икроножные мышцы в течение 5-10 секунд, расслабить их.

Приподнять прямую ногу невысоко от пола на 5-10 секунд, а затем опустить, расслабить мышцы.

Напрячь ягодичные мышцы на 5-10 секунд, затем расслабить их.

Релаксация мыши туловища.

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

Выгнуться в пояснице из положения - лежа на спине, удержать положение в течение 5-10 секунд, затем вернуться в исходное положение, расслабиться.

Релаксация мышц шеи.

Наклонить голову влево — зафиксировать напряжение правосторонних мышц шеи, затем вернуться в исходное положение.

Наклонить голову вправо — зафиксировать напряжение, левосторонних мышц шеи, вернуться в исходное положение.

Наклонить голову вперед — зафиксировать напряжение мышц задней части шеи, вернуться в исходное положение.

Релаксация лицевых мышц.

Открыть рот. Удержать напряжение в течение 3-5 секунд, 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.