**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного**

**образования « Дом детского творчества»**

**Красногвардейского района**

Методическая разработка

**Применение релаксационных упражнений**

**на занятиях ДПИ**

**Автор:**

**Зуева Анастасия Николаевна,**

**педагог дополнительного образования**

**г. Бирюч, 2017 г.**

Релаксационные игры – это способ снятия психоэмоционального напряжения у детей раннего возраста. Маленькие дети нередко находятся в состоянии высокого психоэмоционального возбуждения. Виной тому может быть адаптационный стресс, усталость.

Релаксация может быть как непроизвольной, так и произвольной, достигнутой в результате применения специальных упражнений. Регулярное выполнение подобных упражнений делает ребёнка спокойным, уравновешенным, позволяет лучше понять свои чувства. В результате ребёнок 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.

**Актуальность методической разработки**

Методическая разработка может быть использована на любых занятиях. Доступна для детей с 4 лет.

**Цель:** снять психоэмоциональное напряжение через дыхательные техники, создание положительного эмоционального фона. Активные движения руками затормаживают отрицательные эмоции.

 Для педагогов, начинающих использовать в своей работе с детьми  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.

Существуют разные релаксационные игры:

* игры помогающие достичь состояния релаксации путем чередования сильного напряжения и быстрого расслабления основных мышц тела;
* игры помогающие добиться состояния релаксации путем чередования ритмичного дыхания и дыхания с задержкой;
* игры с прицепками – релаксация достигается путем сжимания и разжимания кистей рук с обычной бельевой прицепкой;
* игры «усыплялки», колыбельные.

Релаксационное упражнение **«Хомка»**

Хомка раненько встаёт (*встали*)

Лапки моет (*трём ладошки друг о друга сильно*)

Шейку трёт (*трём шейку*)

Подметает хомка хатку (*вращаем корпусом по вертикальной оси*)

И выходит на зарядку(*маршируем, печатая шаг*)

Раз, два, три, четыре, пять

Хомка хочет сильным стать!

 **«Спящий котёнок».**  Представьте себе, что вы весёлые, озорные котята. Котята ходят, выгибают спинку, машут   хвостиком (напряжение). Но вот котята устали…начали зевать, ложатся на коврик и засыпают. У котят   равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат (расслабление).

 **«Прогулка».** Дети сидят на стульях. Мышечное напряжение = ходьба и бег приподнятыми ногами, не касаясь пола. Далее – ноги стоят, руки свисают, расслабление.

     Мы собрались погулять. Все быстрей, не отставать!

     Мы немножко побежали, наши ножки подустали.

     Мы тихонько посидим, ну а дальше поглядим.

 **«Улыбнись – рассердись».** Дети сидят. Улыбаются – все тело расслаблено, все вокруг хорошо. Но вдруг мы рассердились – брови нахмурились, руки упираются в бока кулачками, все тело напрягается. И снова все хорошо, мы улыбаемся.

      **«Грибок».** Дети сидят на корточках, затем медленно поднимаются -«грибок растет». Выпрямились (напряжение). Вот какой красивый гриб! Затем гриб старится, медленно оседает - дети расслабленно опускаются на корточки, опускают руки, склоняют головы.

**«Холодно – жарко**». На улице холодно, мы съежились, замерзли (присели на пол, подтянули и обхватили колени, опустили голову, мышцы напряжены). Звенит  волшебный колокольчик, снова лето, жарко, мы на пляже (лежим на спине, все мышцы расслаблены).

 **«Осенний лист».** (Крепкий лист = прямая спина, руки в стороны, мышечное напряжение). Лист на веточке такой красивый, ровный, крепкий. Но ведь это же осень, подул ветерок, и лист плавно оторвался от веточки и, медленно кружась, опустился на землю (расслабление). Но вот снова дунул ветер, уже с другой стороны – лист взлетел над землей, зацепился за веточку. Вот он какой красивый, развернулся, чтобы издалека его было видно. Но снова дует ветер, снова лист плавно опустился на землю. Но что это? Хлоп! Закончилось волшебство, мы снова в группе, а за окном осень.

    **«Тропинка».** Мы идем большими шагами. Попадаем на кочки. Оступиться с кочек нельзя, промочим в лужах ноги. Дошли до солнечной полянки, легли, расслабились, загораем. Потом встали и идем обратно (вновь мышечное напряжение). Пришли домой, устали, сели на стульчики и расслабились. Хлоп! Вот мы и снова дети в группе, на стульчиках красиво сидим.

    **«Пружинки».** Дети сидят на стульях, носки поднимаются, пятки упираются в пол, руки с силой давят на колени. Затем полное расслабление.

     Что за странные пружинки упираются в ботинки?

     Мы ногами их прижмем, крепче-крепче подожмем!

     Крепко-крепко прижимаем! Нет пружинок, отдыхаем.