

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
Ильинский детский сад «Колокольчик»
671280, Республика Бурятия, Прибайкальский район,
с. Ильинка, ул. Коммунистическая 57
Тел./факс: (830144) 53-2-71
email: sad_kolokolchik@mail.ru

**Отдых. Релаксация. Сон
в МДОУ ИДС «Колокольчик»**

В условиях современного мира с огромными информационными потоками, обрушившимися на наших детей, большинству из них свойственны нарушение равновесия и подвижности между процессами возбуждения и торможения, повышенная 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?

Релаксация.

Релаксационная техника— это самый лучший способ научиться распознавать существующие в мышцах напряжения и избавляться от них.

В нашем ДОО организованы уголки уединения , имеется картотека игр по релаксации. Во время проведения НОД проводятся физ.минутки. Такая системная работа позволяет детскому организму сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие, тем самым сохраняя психическое здоровье.

Задачи:

- Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- учить ощущать свои эмоции, расслабляться;
- развивать тактильную чувствительность;
- создавать благоприятную атмосферу, снимать напряжение.

В процессе развития, воспитания и участия в образовательной деятельности дети получают огромное количество информации, которую им необходимо усвоить. Активная деятельность и эмоции создают возбуждение в нервной системе, которое накапливается и ведет к напряжению мышц. У детей появляется скованность, неадекватное поведение, тревожность, рассеянность, неуверенность в себе. Как правило дети не могут самостоятельно избавиться от напряжения и начинают нервничать. Ребенку нужно помочь расслабиться и в этом помогут релаксационные упражнения.

Задача релаксационных упражнений состоит в том, чтобы дети научились ощущать свои эмоции, слышали свое тело, управляли своим поведением.

В нашей группе создана картотека игр и упражнений на снятие эмоционального и мышечного напряжения. Некоторые из них представлены в приложении данной статьи.

Неотъемлемой частью снятия мышечного и эмоционального напряжения у детей является сон. Возвращаясь с прогулки дети утомлены, возбуждены, им сложно успокоиться и наша задача настроить их на подготовку ко сну. У многих детей найдется много поводов не заснуть, поэтому релаксация для детей (снятие тревожности и мышечного напряжения) играет важную роль.

После прогулки в свободный период перед обедом промежуток времени, в группе можно поиграть в тихие игры с предметами:

1. «Волшебный мешочек». Педагог предлагает малышу запустить ручку в мешочек с маленькими игрушками и, не вынимая угадать, что это.

2. «Подбери фигуру». Назвать фигурку и вложить в подходящее отверстие трафарета. (Набор геометрических фигур)

Во время подготовки ко сну проводятся:

-колыбельные -усыплялки;

-дыхательные упражнения;

-музыкальный фон во время гигиенических процедур перед сном (звуки природы, шум дождя, пение птиц и т.д.

Заключение.

Таким образом в результате применения релаксационных упражнений в режиме дня, дети становятся более уравновешенными, спокойными, устраняется раздражительность, тревожность и страхи, что способствует психологической обстановке в группе. Расслабляясь возбужденные, беспокойные дети становятся более уравновешенными, внимательными, терпеливыми. Дети скованные и робкие приобретают уверенность, бодрость, свободу в общении.