**Использование техники релаксации как одной**

**из форм здоровьесберегающих технологий в ДОУ**

Современные дошкольники порой загружены не меньше взрослых. Посещая детский сад, различные кружки и спортивные секции, они получают большое количество информации, устают физически и эмоционально. Такие нагрузки отрицательно сказываются на здоровье детей. Поэтому так важно в работе с дошкольниками использовать упражнения на релаксацию.

**Релаксация** – это один из путей преодоления внутреннего напряжения, основанный на более или менее сознательном расслаблении мышц.

Умение детей управлять своими чувствами и эмоциями – еще один шаг к воспитанию у них уверенности в себе.

**Целью** проведения релаксации является способствование снятия у детей внутреннего мышечного напряжения, приведению нервной системы и психики дошкольников в нормальное состояние покоя.

 **Задачи:**

 - укрепление физического и психического здоровья;

 - формирование положительных эмоций и чувств.

Релаксационные игры очень разнообразны: от простых (для расслабления отдельных частей тела) до очень сложных и длительных по времени (для полного расслабления тела).

**Виды релаксационных игр**:

* игры, помогающие достичь состояния релаксации путем чередования сильного напряжения и быстрого расслабления основных мышц тела;
* игры - медитации снимают эмоциональное напряжение через расслабление основных мышц;
* игры, помогающие добиться состояния релаксации путем чередования ритмичного дыхания и дыхания с задержкой;
* игры с песком и водой;
* игры с прищепками - релаксация достигается путем сжимания разжимания кистями рук обычной бельевой прищепки. Монотонные движения руками и сжимание мышц кистей рук затормаживают отрицательные эмоции;
* игры - «усыплялки», колыбельные имеют сильное психоэмоциональное воздействие на ребенка, расслабляют и лечат.

**Принципы оздоровительной техники**

* Сознательности
* Активности
* Систематичности и последовательности
* «Не навреди!»
* Постепенности
* Доступности и индивидуализации
* Цикличности
* Оздоровительной направленности

**Советы по проведению релаксационных упражнений с детьми:**

* Упражнения на релаксацию выполняются в тихой, спокойной обстановке.
* Взрослый произносит текст спокойным, доброжелательным голосом, в медленном темпе.
* В процессе выполнения релаксационных упражнений дети могут полежать, если им хочется.
* Расслабляться лучше с закрытыми глазами.
* Выходить из этого состояния нужно медленно, спокойно: сначала потянуться, словно после пробуждения ото сна, затем открыть глаза и потихоньку сесть.
* Во время выполнения упражнений на релаксацию необходимо учить детей распознавать ощущение напряженности и расслабленности.
* При использовании упражнений на расслабление отдельных частей тела учитывается предыдущий вид деятельности детей (так, если было рисование или аппликация, то целесообразно выполнить упражнения на расслабление мышц рук, спины, шеи).
* Целесообразно проводить релаксацию в заключительной части занятия или после таких форм работы, которые требуют от ребенка достаточного умственного или мышечного напряжения.
* Желательно при выполнении релаксации использовать спокойную музыку. Если одна мелодия постоянно сопровождает одно и то же релаксационное упражнение, то организм сам настраивается на восприятие, и уже после нескольких тренировок расслабление наступает при первых звуках музыки.
* Эффективно использование образов сказочных персонажей, любимых детьми зверюшек, с которыми они легко и с удовольствием себя отождествляют.

Упражнения для релаксации для детей рекомендуется выполнять всем дошкольникам хотя бы один раз в день. Но особенно они важны для тех, кто подвержен частым заболеваниям, а также тревожен, возбудим и гиперактивен.

**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;

- укрепляется физическое здоровье, формируется красивая осанка, положительные эмоции и чувства.