

Мастер-класс для родителей «Релаксация как способ снятия психического напряжения»

Цель: пропаганда здорового образа жизни; знакомство с методом релаксации для борьбы с детскими «перегрузками».

Здравствуйте, уважаемые родители!

Ответьте громко и хором, друзья,

Помочь откажетесь мне? (*нет или да*)

Деток вы любите? Да или нет?

Пришли вы на мастер-класс,

Сил совсем нет,

Вам лекции хочется слушать здесь? (*Нет*)

Я вас понимаю

Как быть господа?

Проблемы детей решать нужно нам? (*Да*)

Дайте мне тогда ответ

Помочь откажетесь мне? (*Нет*)

Последнее спрошу у вас я:

Активными все будете? (*нет или Да*)

Итак, с прекрасным настроением и позитивными эмоциями мы начинаем мастер-класс.

А начнём мы его со знакомства понятия «**релаксация**», что же это такое?

Почему-то принято считать, что методы **релаксации** показаны только взрослым. На самом же деле, это не совсем так. Да, откровенно говоря, сложно объяснить ребёнку, что такое **релаксация**. Поэтому, **релаксация** детей дошкольного возраста требует особого взгляда и подхода. Главное – правильно и умело этим пользоваться.

Активная умственная деятельность и сопутствующие ей эмоциональные переживания создают излишнее возбуждение в нервной системе, которое, накапливаясь, ведет к **напряжению мышц тела**, в результате чего образуются "мышечные зажимы". "Мышечные зажимы" нарушают процессы кровообращения и обмена веществ, что в конечном счете приводит к возникновению **психосоматических** заболеваний — головным болям, болям в желудке, нарушениям сердечно-сосудистой деятельности. Уж какая тут уверенность в себе, когда тело посылает постоянные сигналы дискомфорта?

Научившись эффективно расслабляться и активизироваться, мы можем полнее использовать время, отведенное для отдыха, быстрее восстанавливать растроченные силы, лучше настраиваться на предстоящую работу, а главное сохранять здоровье.

Каждое упражнение использует свой путь расслабления — через дыхание, образы, **напряжение**, словесные формулы. У каждого из нас есть свой путь достижения наибольшего расслабления. Выберите для себя тот путь, который позволяет вам быстрее расслабиться. Рассмотрим некоторые приемы, помогающие нам лучше отдыхать и расслабляться. Важно отметить, что ни один прием не приводит сразу же к максимальной **релаксации**. Умение за короткое время погрузиться в состояние расслабления и покоя, возникает в результате определенного периода тренировок.

Для тренировки выберите удобное, спокойное место дома, и попросите ваших близких некоторое время не мешать вам. Если вы будете посвящать своему отдыху по 5-10 минут каждый день, вы научитесь достигать состояния **релаксации достаточно быстро**.

А мы с ребятами хотим вам показать несколько упражнений на **релаксацию** и предлагаем вам попытаться самим расслабиться и отдохнуть вместе с нами.

Расслабление через дыхание.

“Воздушный шарик”

Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: “Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу”. Упражнение можно повторить 3 раза.

“Драка”

Цель: расслабить мышцы нижней части лица и кистей рук.

“Вы с другом поссорились. Вот-вот начнется драка. Глубоко вдохните, крепко-накрепко сожмите челюсти. Пальцы рук зафиксируйте в кулаках, до боли вдавите пальцы в ладони. Затаите дыхание на несколько секунд. Задумайтесь: а может, не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади!”

Это упражнение полезно проводить не только с тревожными, но и с агрессивными детьми.

Мышечная релаксация

“Шалтай-Болтай”

“Давайте поставим еще один маленький спектакль. Он называется “Шалтай-Болтай”.

Шалтай-Болтай

Сидел на стене.

Шалтай-Болтай

Свалился во сне. (С. Маршак)

Сначала будем поворачивать туловище вправо-влево, руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова “свалился во сне” — резко наклоняем корпус тела вниз”.

Натренированный человек может добиться полной **релаксации** с помощью лишь одной фразы: “Мое тело расслаблено”.

Расслабление через **напряжение**.

Сядьте, опустите руки вниз и представьте себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок.

Медленно сжимайте как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствуйте, как **напряжена правая рука**.

Затем бросьте «*лимон*» и расслабьте руку.

Выполните это же упражнение левой рукой.

Выполнение упражнения с детьми может сопровождаться следующим стихотворением-инструкцией:

Я возьму в ладонь лимон.

Чувствую, что круглый он.

Я его слегка сжимаю —

Сок лимонный выжимаю.

Группа «Я — воспитатель»: <https://vk.com/yavosp>

Дополнительные материалы для воспитателей по подписке: <https://vk.com/donut/yavosp>

Все в порядке, сок готов.

Я лимон бросаю, руку расслабляю.

Регулярное выполнение упражнений на расслабление помогает возбужденным, беспокойным детям постепенно стать более уравновешенными, внимательными и терпеливыми; заторможенные и скованные дети могут приобрести уверенность и бодрость. *(Дети уходят)*

Релаксация и музыкотерапия - это лекарство, **способное** изменить душевное и физическое состояние человека. Слушание правильно подобранной музыки повышает иммунитет детей, снимает **напряжение и раздражительность**, головную и мышечную боль, восстанавливает дыхание. И в заключении нашего **мастер-класса** я предлагаю вам послушать «*Музыку дождя*»

Видеоклип «*Музыка дождя*», Видеоклип «*Звуки природы*»

Здоровья Вам и вашим близким!

[Источник](#)