**Консультация для педагогов и родителей**

**«Использование упражнений на снятие мышечного напряжения и расслабление в работе с детьми дошкольного возраста».**

Для формирования эмоциональной стабильности ребенка важно научить его управлять своим телом. В процессе развития, воспитания и обучения дети получают огромное количество информации, которую им необходимо усвоить. Активная умственная деятельность и сопутствующие ей эмоциональные переживания создают излишнее возбуждение в нервной системе, которое, накапливаясь, ведет к напряжению мышц тела. Умение расслабляться позволяет устранить беспокойство, возбуждение, скованность, восстанавливает силы, увеличивает запас энергии.

Научившись расслаблению, каждый ребенок получает то, в чем ранее испытывал недостаток. Это в равной степени касается любых психических процессов: познавательных, эмоциональных или волевых. В процессе расслабления организм наилучшим образом перераспределяет энергию и пытается привести тело к равновесию и гармонии.

Дети очень быстро обучаются этому непростому умению расслабляться.  Даже нам, взрослым, есть чему поучиться у них в этом!

Расслабляясь, возбужденные, беспокойные дети постепенно становятся более уравновешенными, внимательными и терпеливыми. Дети заторможенные, скованные, вялые и робкие приобретают уверенность, бодрость, свободу в выражении своих чувств и мыслей.

Если мы будем целенаправленно учить детей сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие, мы будем способствовать сохранению здоровья наших деток!

**Картотека игр:**

**Упражнение «Кулачки».**

**Цель: напряжение и расслабление мышц рук.**

**«Руки на коленях,**

**Кулачки сжаты,**

**Крепко, с напряжением**

**Пальчики прижаты, *(сжать пальцы)***

**Пальчики сильней сжимаем-**

**Отпускаем разжимаем…» *(разжать)*(2 раза).**

***Обратить внимание на неприятные ощущения во время напряжения мышц рук и наоборот, в момент расслабления!***

**Упражнение «Шалтай - Болтай».**

**Цель: напряжение и расслабление мышц рук.**

**«Шалтай – Болтай сидел на стене, *(поворот туловища влево – вправо),***

**Шалтай – Болтай свалился во сне» *(наклон туловища вперёд, свесив голову и руки*).**

**(3 раза).**

**Упражнение «Потягивание».**

**Потянули ручки, ножки и улыбнулись друг другу.**

**Упражнение «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.

**Упражнение «Шишки».**

**Цель: напряжение и расслабление мышц рук.**

*Представьте себе, что вы – медвежата и с вами играет мама – медведица. Она бросает вам шишки. Вы их ловите и с силой сжимаете в лапах(напряжение). Но вот медвежата устали и роняют свои лапки вдоль тела – лапки отдыхают. А мама – медведица снова кидает шишки медвежатам…*

**Губы не напряжены**

**Упражнение «Спящий котёнок».**

**Цель: освоение и закрепление позы покоя.**

*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).*

**Упражнение «Хоботок».**

**Цель: расслабление речевого аппарата.**

***Вытянуть губы «хоботком» (как при артикуляции звука «у»). Напрягались губы. Опускаем хоботок. Теперь губы стали мягкими, ненапряжёнными (рот слегка приоткрыт, губы расслаблены).***

**«Подражаю я слону,**

**Губки хоботком тяну,**

**А теперь их отпускаю и на место возвращаю.**

**Губы не напряжены**

**И расслаблены».**

**Упражнение «Замедленное движение».**

**Цель: освоение и закрепление позы покоя.**

**«Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать,**

**Но не все пока умеют, расслабляться - отдыхать.**

**Есть у нас игра такая – очень лёгкая простая,**

**Замедляются движенья, исчезает напряженье.**

***(Дети ложатся на ковёр, руки – вдоль туловища, ноги слегка раздвинуты).***

**И становится понятно, расслабление приятно».**

***(Отдых лёжа на ковре, под спокойную музыку).***

**Упражнение «Волшебный сон».**

**Цель:**саморасслабление, снятие напряжения.

***Дети лежат на ковре лицом вверх, Звучит не громко музыка. Психолог медленно произносит:***

**«Напряженье улетело…**

**И расслаблено всё тело, (2 раза)**

**Будто мы лежим на травке,**

**На зелёной мягкой травке…**

**Греет солнышко сейчас…**

**Руки тёплые у нас…**

**Жарче солнышко сейчас…**

**Ноги тёплые у нас…**

**Дышится легко…ровно…глубоко…**

**Губки тёплые и вялые**

**И нисколько не усталые,**

**Губы чуть приоткрываются,**

**Всё чудесно расслабляется, (2 раза)**

**И послушный наш язык**

**Быть расслабленным привык.**

**Нам понятно, что такое**

**Состояние покоя…» (пауза)**

***\*\*\****

**«Мы спокойно отдыхали,**

**Сном волшебным засыпали.**

**Хорошо нам отдыхать!**

**Но пора уже вставать!**

**Потянуться! Улыбнуться!**

**Упражнение «Тишина».**

**Цель:**саморасслабление, снятие напряжения.

*Дети ложатся на спину, расслабляя все мышцы и закрывая глаза. Проходит релаксация под звучание спокойной музыки:*

**«**Тише, тише, тишина…   
Разговаривать нельзя…   
Мы устали – надо спать – ляжем тихо на кровать…   
И тихонько будем спать».

**Упражнение «Солнышко и тучка».**

**Цель: сосредоточение внимания на расслаблении дыхания.**

**«Солнышко зашло за тучку, стало холодно»**

***Дети сжимаются в комок, чтобы согреться, при этом задерживают дыхание.***

**«Солнышко вышло из - за тучки, стало тепло.»**

***Дети расслабляются. Выдох.***

**Упражнение «Плывём в облаках».**

**Цель:**саморасслабление, снятие напряжения.

*Звучит спокойная музыка. Взрослый медленно произносит слова:*

«Лягте и займите удобное положение. Закройте глаза. Дышится легко и медленно. Вообразите, что вы находитесь на природе в прекрасном месте. Сегодня необыкновенно хороший день. Вам тепло и вы чувствуете себя хорошо. Вы абсолютно спокойны.

Вы лежите и смотрите вверх на облака – большие, белые, пушистые облака, в прекрасном синем небе. Дышите свободно. Во время вдоха вы начинаете мягко подниматься над землёй и медленно, мягко поднимаетесь вверх, навстречу большому пушистому облаку. Вы поднимаетесь ещё выше на самую верхушку облака и мягко утопаете в нём. Теперь вы плывёте на вершине большого пушистого облака. Ваши руки и ноги свободно раскинуты в стороны, и вы плывёте на самом большом и мягком облаке из тех, что можно сейчас видеть на небе.

А, теперь нам пора спускаться обратно на землю…Скажите про себя, своему облаку и оно плавно и мягко поплывёт всё ниже и ниже, пока не достигнет земли…».

**Озорные щечки”.**

Набрать воздух, сильно надувая щеки. Задержать дыхание, медленно выдохнуть воздух, как бы задувая свечу. Расслабить щеки. Затем сомкнуть губы трубочкой, вдохнуть воздух, втягивая его. Щеки при этом втягиваются. Затем расслабить щеки и губы.