



***«Роль ДОО в сохранении
физического и психического
здоровья детей.
Релаксационные паузы»***

**Подготовила:
воспитатель Лобанова Юлия Олеговна**



Задачи

Формирование
положительных
эмоций и чувств.



Преодоление барьеров
в общении.

Развитие сосредоточенности,
организованности, воображения,
фантазии, умения управлять
своими чувствами.





Релаксация –

глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения.





Рекомендации к проведению релаксации:

- *Упражнения на релаксацию выполняются в тихой, спокойной обстановке.*
- *Расслабляться лучше с закрытыми глазами.*
- *В зависимости от условий применения данных упражнений используются различные позы: лежа, либо сидя.*
- *Во время выполнения упражнений на релаксацию учить детей распознавать ощущение напряженности и расслабленности.*
- *Не спешить заканчивать релаксацию.*
- *Дети могут полежать, если им хочется.*
- *Выходить из этого состояния нужно медленно, спокойно, постепенно: сначала потянуться, словно после пробуждения ото сна, затем открыть глаза и потихоньку сесть.*
- *В качестве музыки для релаксации детей дошкольного возраста оптимально подойдут акустические композиции, имитирующие звуки природы: дождь; шум леса с птичьими трелями; морской прибой.*



Через
представления

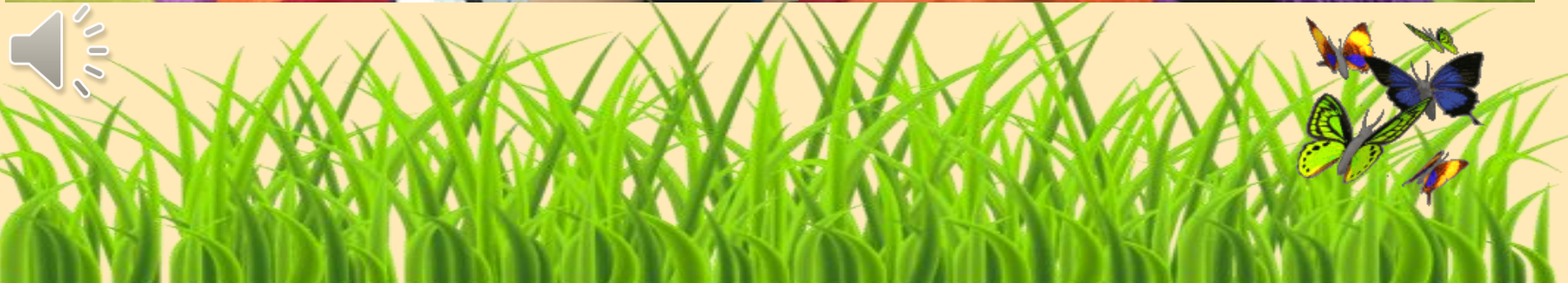
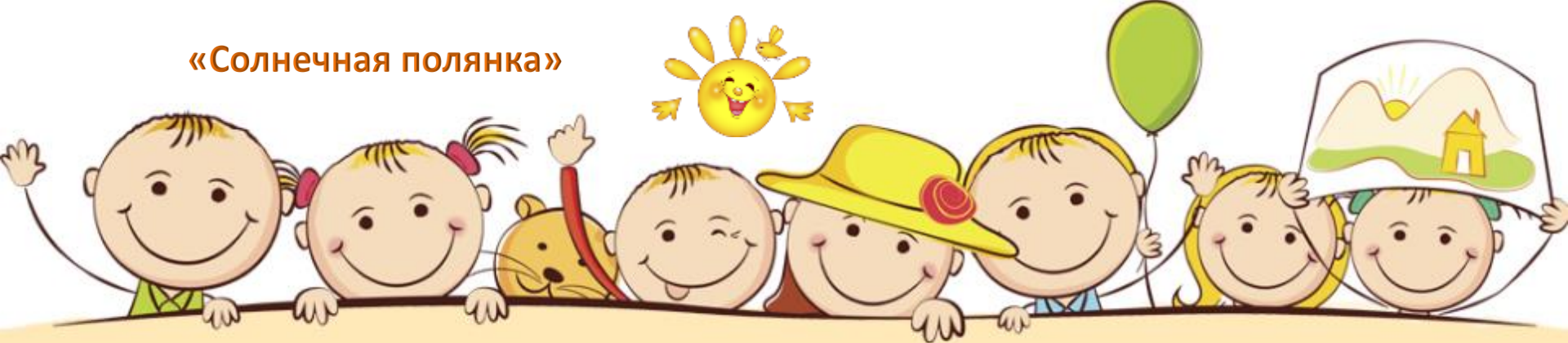
Релаксация

По методу
доктора
Джекобсона
(прогрессивная
мышечная)

Через
дыхание



«Солнечная полянка»



«Путешествие на облаке»





Используемые ресурсы:

1. Кучма В., Рапорт И. Состояние здоровья современных детей дошкольного возраста. / Здоровье дошкольника. №3. 2008. - с.2-8.
2. Завьялов В.Ю. “Музыкальная релаксационная терапия”, Новосибирск, 1995г.
3. Наенко Н.И., Овчинникова О.В. «О различении состояний психической напряженности. Психологические исследования.» М.,1970.
4. Маханева М.Д. « Воспитание» - М.: АРКТИ, 2000.
5. Сиротюк А.Л. «Упражнения для психомоторного развития дошкольников: Практическое пособие.» - М.: АРКТИ, 2009.
6. Антошина Ю.А., Холодная Е.В. Психопрофилактическая работа психолога ДООУ по оптимизации психологического здоровья педагогов. – Дошкольная педагогика / Январь / 2010.
7. Интернет-ресурсы:www.maam.ru, nsportal.ru, raguda.ru, festival.1september.ru.





Спасибо за
внимание!!!

