

Помогите детям расслабиться

Консультация для педагогов



Здоровье определяется как жизнерадостность, устойчивость к патологическим, болезненным и экстремальным воздействиям, высокий уровень выносливости и работоспособности.

К сожалению, современная статистика свидетельствует: здоровье детей от первых месяцев жизни к моменту поступления в школу не улучшается, а ухудшается. Одной из причин отклонений в состоянии здоровья являются нарушения ЦНС.

Многие дошкольники имеют те или иные функциональные отклонения в состоянии здоровья, хронические заболевания, а также детей с затянувшимися межличностными конфликтами (стрессы, депрессии, тревожность, повышенная импульсивность, психосоматические нарушения сна, аппетита и т.д.)

Такое состояние здоровья дошкольников усугубляется адаптационным стрессом при переходе из семьи в дошкольное учреждение, а затем в школу.

Характеристика детей с нарушениями ЦНС

- Низкая работоспособность;
- Сложности в организации произвольной деятельности;
- Отсутствие мотивации к различным видам деятельности;
- Низкая познавательная активность во всех видах психической деятельности;
- Часто проявляются импульсивность, двигательная расторможенность, либо наоборот, вялость, апатичность;
- Ослабленный иммунитет;

- Отклонения в работе таких систем как дыхательная, сердечно-сосудистая и эндокринная;
- Функциональной неразвитостью зрительного и слухового восприятия.
- Нарушение внимания и памяти;
- Речь страдает разнообразными нарушениями - нечеткость произношения ряда звуков, нестойкость употребления нарушенных звуков речи, замена одних звуков другими, более простыми по артикуляции;
- Неумение без помощи взрослого развернуть совместную игру;
- Неумение контролировать свое поведение;
- Недоучет общих интересов в совместной деятельности;
- Плохая координация движений;
- Неуверенностью в выполнении дозированных движений;
- Плохая скорость и ловкость движений;
- Испытывают трудности в пространственной ориентации - задания, связанные с направлениями движения, как правило, не понимают, или выполняют неправильно;
- Зачастую не могут целостно воспринять наблюдаемые объекты, они воспринимают их фрагментарно, выделяя лишь отдельные признаки;
- Недостаточная координация пальцев, кисти руки, недоразвитие мелкой моторики – отражается на качестве рисования, лепки, конструирования, отказываются застегивать пуговицы и завязывать шнурки и пр.



Двигательная деятельность для ЦНС детей

Двигательная активность – хорошее средство психогигиены ребенка.

Концентрация возбуждения в нервных центрах, связанных с работой мышц, ведет их к активному торможению, которые берут на себя нагрузку при умственной работе.

Движения снимают:

!! умственное напряжение;

!! стрессы;

!! раздражение;

!! утомляемость;

!! улучшают самочувствие;

Во время физических упражнений формируются такие личностные качества, как:

!! выносливость;

!! смелость;

!! ловкость;

!! сила;

!! физическая красота.

Немаловажную роль для развития ребенка играет охрана его эмоционального здоровья. Поэтому необходимо оберегать нервную систему детей, наполнять их жизнь радостью, создавать такие условия, чтобы они имели возможность для самовыражения.

Укреплять и сохранять здоровье детей необходимо не только с помощью системы лечебно-медицинских мероприятий, но и разумной организации их жизни.



Психологический режим ребенка

- ☺ Необходимо соблюдать распорядок дня ребенка, где учитывается чередование интеллектуальной, эмоциональной и физической нагрузки;
- ☺ Общение с ребенком необходимо строить в позиции «глаза в глаза»;
- ☺ Для поддержания благоприятного микроклимата и доверительных отношений с ребенком, улыбайтесь используйте ровный спокойный тон;
- ☺ Не допускайте разбор конфликтных и проблемных ситуаций в присутствии детей;
- ☺ В целях снятия психо-эмоционального напряжения использовать паузы двигательной разгрузки: физминутки, психогимнастику, прогулки;
- ☺ В целях соблюдения щадящего психологического режима, следует не реже 2 раз в день проводить релаксационные паузы с использованием тренинговых упражнений и музыкотерапии;
- ☺ Соблюдать тишину во время сна детей;
- ☺ Возможно использование ароматерапии (если нет противопоказаний врача).



Релаксация в режимных моментах

Основные понятия

Релаксация (лат.relaxatio) - ослабление, уменьшение напряжения.

Релаксация – это состояние покоя, расслабленности, возникающее у человека вследствие снятия психического напряжения, после сильных переживаний или физических усилий;

В медицинской области **релаксация** – это расслабление или снижение тонуса скелетной мускулатуры вплоть до обездвиживания, может возникнуть как патологическое состояние, искусственно может достигаться применением миорелаксантов.

Релаксация может быть:

- непроизвольной (при засыпании);
- произвольной.

Аутогенная тренировка - вид психотерапии, основанный на максимальном мышечном расслаблении, сочетающимся с самовнушением.

Музыкотерапия - это лекарство, которое слушают. Специально подобранные мелодии снимают гнев и досаду, улучшают настроение.

Предлагаемые расслабляющие упражнения понятны детям и достаточно результативны.

Расслабление вызывается путем специально подобранных игровых приемов. Каждому дается образное название. Это увлекает детей. Они выполняют расслабляющие упражнения не просто подражая ведущему, а перевоплощаясь, входят в заданный образ.



Процесс обучения релаксации

Делится на 3 этапа:

1 этап Мышечная релаксация по контрасту с напряжением

- упражнения для расслабления мышц рук;
- упражнения для расслабления мышц ног;
- расслабление мышц ног, рук, корпуса;
- упражнение для расслабления мышц живота;
- расслабление мышц шеи.

В первую очередь детям объясняется **поза покоя** – сидя, опираясь на спинку стула, руки ладонями вниз. Ноги расставлены, немного выдвинуты вперёд, чтобы образовался тупой угол по отношению к полу. Плечи мягко опущены.

2 этап Мышечная релаксация по представлению. Внушение состояния покоя и расслабленности.

1часть - обучение расслаблению речевого аппарата;

2часть - проводится воздействием на детей только словом.

3 этап Внушение мышечной и эмоциональной релаксации.

Примечания по овладению релаксацией:

- регулярность в проведении;
- не заставлять и не принуждать выполнять упражнения;
- спокойное разъяснение о том, что ощущают все дети, выполняя задание;
- вначале можно предложить просто посидеть в позе покоя.

Нельзя рассматривать релаксацию только как обособленные упражнения. Нужно всегда помнить, что мышечная релаксация и внутреннее спокойствие - необходимые условия для исправления психофизического состояния и речи ребенка.

Советы педагогам

- 1.** Глубоко и медленно дышите. Когда люди испытывают стресс, они дышат поверхностно. Это может привести к мышечному напряжению вследствие недостаточного снабжения тканей кислородом. Расслабьте мышцы и сделайте несколько глубоких вдохов.
- 2.** Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10-15 см висит пушинка. Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.
- 3.** Специально запоминайте ситуации, события, в которых вы чувствовали себя комфортно, расслаблено, спокойно, - это ваши ресурсные ситуации.
- 4.** Поддерживайте хорошую физическую форму.
- 5.** Правильный отдых – залог хорошей работоспособности: прогулка на природе, по городу пешком, на свежем воздухе. Массаж, баня, бассейн, сауна – прекрасные средства для расслабления и отдыха.

**ГЛАВНЫЙ СЕКРЕТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ –
УЛЫБКА, СМЕХ, ЮМОР, ПОЗИТИВНЫЙ НАСТРОЙ!**



Игра и упражнения для детей

Игра «Бой воздушными шарами»

Цель: Снижение напряжения.

Ход: Педагог предлагает детям надуть несколько шаров. Каждому участнику выдаётся по два шарика. Дети сражаются с помощью воздушных шаров друг с другом, защищая принцессу от чудовища, волшебное королевство от злых пришельцев и т.д. Затем все мирятся, обнимаются. Необходимо, чтобы каждый ребёнок побыл в роли и злодея и защитника.

Игра «Паровозик»

Цель: Создание положительного фона, повышение уверенности в себе, устранение страхов, сплочение группы детей.

Ход: Дети строятся друг за другом, держась за плечи. Паровозик везет детей, преодолевая с вагончиками различные препятствия, то медленно, то поворачивая, то изгибаясь, издавая громкие звуки и свист. Машинист на станциях меняется. В конце игры может произойти «крушение» и все валятся на пол.

Игра «Дракон кусает свой хвост»

Цель: снижение напряжения, уровня тревожности, формирование групповой сплоченности.

Ход: Дети стоят друг за другом, держа за талию впереди стоящего. Первый ребенок - это голова дракона, последний - кончик хвоста. Пока звучит музыка, первый играющий пытается схватить последнего - дракон кусает свой хвост. Остальные дети цепко держатся друг за друга. Если дракон не поймает свой хвост, то в следующий раз на роль головы дракона назначается другой ребенок.

Упражнение «Я очень хороший - ты очень хороший»

Цель: формирование умения управлять своим эмоциональным состоянием.

Ход: Детям предлагается повторить слово вслед за педагогом в соответствии с предлагаемой им громкостью несколько раз: шёпотом, громко, очень громко. Педагог использует для этого упражнения слова «я», «очень», «хороший».

Упражнение «Котёнок»

Цель: формирование умения управлять своим эмоциональным состоянием.

Ход: Дети представляют, что мама принесла домой котёнка, которому страшно, грустно, и совсем безрадостно. Каждый ребёнок по очереди превращается в котёнка, остальные гладят его, и говорят добрые слова.

Упражнение «Мусорное ведро»

Цель: формирование умения управлять своими чувствами и эмоциями.

Ход: Детям предлагается выбросить обиду, гнев, страх в мусорное ведро. Для этого на листочках записывают или зарисовывают чувства, от которых хотят избавиться, например: «Я обижаюсь на ...», «Я злюсь на ...». сворачивают листочки комочками, выбрасывают в мусорное ведро, а дежурный выносит это ведро в мусорный ящик. После этого можно нарисовать своё настроение в цвете.

Литература:

1. Выгодская, Пеллингер, Успенская «Устранение заикания у дошкольников в игре».
2. Чистякова " Психогимнастика "
3. Поваляева " Справочник логопеда "