«***Здоровье до того перевешивает все остальные блага,***

***что здоровый нищий счастливее больного короля».***

*А. Шопенгауэр*

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕХНИКИ РЕЛАКСАЦИИ

КАК ОДНОЙ ИЗ ФОРМ

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ДОУ

 Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании – это технологии, направленные на решение задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

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

Обучая детей методам релаксации, мы помогаем им снять внутреннее мышечное напряжение, успокоиться, тем самым привести нервную систему и психику в нормальное состояние покоя. Умение детей управлять своими чувствами и эмоциями – еще один шаг к воспитанию у них уверенности в себе.

 При организации данной техники, необходимо руководствоваться следующими принципами:

1. Сознательность. Необходимо нацеливать дошкольника на понимание формирования устойчивого интереса, осмысленного отношения; осознания оздоровительного воздействия. Ребенок учится самостоятельно и творчески решать задачи познавательного характера.
2. Активность. Предполагает высокую степень инициативы и творчества.
3. Систематичность и последовательность – непрерывность процесса.
4. ***«Не навреди!»***
5. Постепенности.
6. Доступность и индивидуализация. Необходимо учитывать индивидуальные особенности детей.
7. Цикличность предполагает повторяющуюся последовательность.
8. Оздоровительная направленность. Принцип нацелен на укрепление здоровья в процессе воспитания и обучения.

*Правила проведения релаксации:*

* Упражнения на релаксацию выполняются в тихой, спокойной обстановке.
* Расслабляться лучше с закрытыми глазами.
* В зависимости от условий применения данных упражнений используются различные позы: поза отдыха, поза алмаза и др.
* 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: сначала потянуться, словно после пробуждения ото сна, затем открыть глаза и потихоньку сесть.
* 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)*.
* ***«Необычная радуга»***  (Упражнение выполняется лежа) Лягте удобно, расслабьтесь.

Дышите ровно и глубоко. Закройте глаза. Представьте, что перед вашими глазами необычная радуга.

Первый цвет – голубой. Голубой может быть мягким и успокаивающим, как струящаяся вода. Голубой приятно ласкает в жару, он освежает тебя, как купание в озере. Ощутите эту свежесть.

Следующий – желтый цвет. Желтый приносит нам радость, он согревает нас, как солнышко, он напоминает нам нежного пушистого цыпленка, и мы улыбаемся. Если нам грустно и одиноко, он поднимает настроение.

Зеленый цвет – цвет мягкой лужайки, листьев и теплого лета, если нам не по себе, и мы чувствуем себя неуверенно, зеленый цвет поможет чувствовать себя лучше.

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

***Я на солнышке лежу,***

***Но на солнце не гляжу.***

***Глазки закрываем, глазки отдыхают.***

***Солнце гладит наши лица,***

***Пусть нам сон хороший снится.***

***Вдруг мы слышим: бом-бом-бом!***

***Прогуляться вышел гром.***

***Гремит гром, как барабан.***

 Подвижная игра – незаменимое средство пополнения знаний и представлений ребенка об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств.

 При проведении подвижной игры создаются неограниченные возможности комплексного использования разнообразных методов, направленных на формирование личности ребенка. В процессе игры происходит не только упражнение в уже имеющихся двигательных навыках, их закрепление и совершенствование, но и формирование качеств личности.

 Подвижная игра оказывает благоприятное воздействие на детскую нервную систему. Для достижения успеха в игре надо обладать быстрой реакцией, т.е. быть способным в минимальное время произвести целесообразное действие в ответ на внезапное изменение обстановки, иначе все действия ребенка будут запаздывающими, неэффективными.

 В большинстве подвижных игр активизируется работа большого числа крупных групп мышц, что положительно воздействует на весь организм.

 В течение игры нередко происходит смена одних движений другими, поэтому устраняется опасность быстрого утомления детей. Возможность изменения темпа игры самими детьми превращает ее в средство для регуляции нагрузки.

 Почти в каждой игре присутствует бег, прыжки, метания, упражнения на равновесие и т.д. В играх воспитываются основные физические качества ребенка, такие как сила, быстрота, выносливость и совершенствуются разнообразнейшие двигательные умения и навыки.

 Игра является одним из важнейших средств физического воспитания детей дошкольного возраста. Она способствует физическому, умственному, нравственному и эстетическому развитию ребенка.

 Разнообразные движения и действия детей во время игры при умелом руководстве ими эффективно влияют на деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, способствуют укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению общего обмена веществ, повышению деятельности всех органов и систем организма человека, возбуждают аппетит и способствуют крепкому сну.

**Подвижная игра «Найди себе пару»**

**Цель:**Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, по слову, быстро строится в пары. Упражнять в беге, распознавании цветов. Развивать инициативу, сообразительность.

**Описание игры**: Играющие стоят вдоль стены. Воспитатель дает каждому по одному флажку. По сигналу воспитателя – дети разбегаются по площадке. По другому сигналу, или по слову «Найди себе пару! », дети, имеющие флажки одинакового цвета, находят себе пару, каждая пара, используя флажки, делает ту или иную фигуру. В игре участвуют нечетное число детей, 1 должен остаться без пары. Играющие говорят: «Ваня, Ваня – не зевай, быстро пару выбирай!» Играющие становятся в пары и разбегаются по сигналу (слову) воспитателя. Каждый раз играющие должны иметь пару. Вместо флажков использовать платочки. Чтобы дети не бегали парами,

*Т.И. Осокина  «Физическая культура в детском саду»*

**Подвижная игра «Найди свой цвет» (2 вариант)**

**Цель:** упражнять детей действовать по сигналу, ориентироваться по цвету, выполнять  ходьбу, бег врассыпную, использовать всю площадь зала. Развивать инициативу, сообразительность.

**Ход игры:** В трех местах площадки положены обручи (5 см), в них стоят кубики (кегли) разных цветов. Дети делятся на три группы, и каждая группа занимает место вокруг кубика определенного цвета. Воспитатель предлагает запомнить цвет своего кубика, затем по сигналу дети разбегаются по всему залу. На сигнал: «Найди свой цвет!» - дети стараются занять место около обруча, в котором кубик того же цвета, вокруг которого они занимали место первоначально.

*Л.И. Пензулаева  «Физкультурные занятия в детском саду» М., 2009 г*

**«ЧУДО – ЮДО»**

**Цель**: закрепить знание цветов, понятий «правая», «левая». Упражнять детей в равновесии.

**Ход игры:** По всему залу раскладывают следочки. Под музыку дети бегают, прыгают или ходят по залу заранее заданным способом, перешагивая следочки или огибая их. На сигнал «Синий!» дети встают на следочки синего цвета, на ту ногу, следочек который лежит у них под ногами. Всем следочков не хватает: тот, кто не успел занять место, считается проигравышим. Остальные дети стоят на одной ноге, пока к ним не подойдет взрослый и не проверит правильность выполнения задания.

***Усложнение игры:*** когда даётся двойное задание (например: «Зеленый, на левую!»), дети должны встать только на левые зеленые следочки.

*С.В. Силантьева «Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности детей дошкольного возраста» - Спб, 2013 г.*