

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДЕТСКИЙ САД «АИСТ»

**Мастер – класс для педагогов**

По теме: «Релаксационные упражнения на суше»  
(Образовательная область: «Физическое развитие»)

Подготовила: инструктор  
по физической культуре  
Рыщук Н.П.

2022 г

Сегодня мы с вами собрались, чтобы принять участие в моем мастер-классе на тему: «Релаксационные упражнения на суше». Любой вид активности должен заканчиваться расслаблением, успокоением, релаксацией. Как по-вашему, что означает *релаксация*? – *ответы педагогов*.

**Релаксация** (от лат. relaxation – ослабление, расслабление) – глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения. Релаксация может быть как непроизвольной, так и произвольной, достигнутой в результате применения специальных психофизиологических техник.

Зачастую считают, что методы релаксации показаны только взрослым. На самом же деле, это не совсем так. Честно говоря, сложно объяснить трёхлетнему ребёнку, что такое релаксация. Поэтому, релаксация детей дошкольного возраста требует особого взгляда и подхода. Главное – правильно и умело этим пользоваться. Современные дошкольники порой загружены не меньше взрослых. Посещая детский сад, всевозможные спортивные секции и кружки, дети получают большое количество информации, устают физически и эмоционально. Такие нагрузки отрицательно сказываются на здоровье ребенка. Поэтому так важно в работе с дошкольниками использовать упражнения на релаксацию.

Рассмотрим некоторые упражнения, помогающие нам лучше отдыхать и расслабляться. Важно помнить, 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.

Но прежде, чем перейти к упражнениям, мы с вами поиграем:

***Игра: «Давайте поздороваемся».***

Вам нужно разделить на пары. Когда услышите 1 хлопок –здороваемся руками, 2 хлопка –плечами, 3 хлопка –спинами. Во время задания мы сохраняем молчание, здороваются только части нашего тела. Когда я позвоню в колокольчик, Вам нужно найти нового партнера.

**Расслабление через дыхание.**

**«На лугу»**



Лягте на пол и закройте глаза. Устройтесь как можно удобнее. Представьте себе прекрасный солнечный летний день. Вы находитесь посреди чудесного луга. Трава на лугу мягкая и зеленая. Вы садитесь на траву. Дотроньтесь до неё руками и почувствуйте её приятную прохладу. Теперь посмотрите вверх, на ясное голубое небо. Вы видите плывущие по небу большие пушистые облака. Теперь вы ложитесь и растягиваетесь на траве. Вдохните один раз глубоко-глубоко. Пусть ваше тело станет таким же мягким и расслабленным, как у тряпичной куклы. Сделайте один очень глубокий вдох и глубокий выдох... Теперь мы можем вернуться назад. Немного потянитесь, выпрямитесь, подвигайте пальцами рук и ног. Энергично выдохните и откройте глаза.

### **Расслабление через образ.**

#### **«У моря»**



Сделайте три глубоких вдоха и выдоха и найдите внутри самих себя точку внутреннего спокойствия - такое место в душе, где тихо и спокойно. Если вы хорошенько прислушаетесь, то можете услышать, как волны океана мягко накатываются на берег. Быть может сначала шум океана слышится где-то далеко, однако постепенно звук накатывающейся на берег воды становится все громче и громче... Затем волна откатывается обратно... Потом снова бросается на берег и снова отступает... Ритм прибоя звучит ровно и успокаивающе. Пусть волны смывают и унесут ваши заботы и все, что вас напрягает. И подобно тому, как волны разглаживают песок на берегу, они могут сделать вас спокойными и ясными. Теперь откройте глаза.

### **Расслабление через словесное внушение.**

#### **«Полет белой птицы»**



Я лежу на теплом желтом песке, надо мной спокойное, чистое, синее небо. В небе плавно летит белая птица. Я поднимаюсь и лечу рядом с ней, я сама – эта белая птица. Я лечу в спокойном синем небе, подо мной спокойное синее море. Вдали показался желтый песчаный берег, он все ближе и ближе. Я подлетаю, опускаюсь на теплый желтый песок, снова превращаюсь в человека и ложусь на спину.

Я лежу на теплом желтом песке, надо мной спокойное синее небо, я расслаблена, я отдыхаю. Ступней моих ног коснулась приятная прохлада, приятная прохлада заполнила мышцы ног, мышцы легкие и бодрые; приятная прохлада заполнила живот, мышцы спины, мышцы легкие и бодрые; приятная прохлада заполнила руки и грудь, мне легко дышать, приятная прохлада заполнила шею и голову; голова ясная и чистая. Все тело заполнено приятной прохладой, голова ясная и чистая, мышцы легкие и бодрые, три глубоких вдоха, открываю глаза, встаю. Я отдохнула!

## 1. Расслабление через напряжение.

### «Лимон»



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.  
Все в порядке, сок готов.  
Я лимон бросаю, руку расслабляю.*

Данные упражнения показывают различные способы релаксации. Вы можете придумывать новые упражнения, которые в наибольшей степени подходят вашему телу, используя четыре основные пути релаксации — дыхание, образы, словесное внушение и напряжение. 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.

И в конце нашего мероприятия мне бы хотелось, чтобы вы оценили свое настроение, нарисовав флажок на корабле: мероприятие понравилось - алый парус, если на душе «тоска зеленая» - зеленый парус, если мероприятие никак не тронуло – черный парус.