

**Консультация для воспитателей.**  
**«Двигательная разгрузка на занятии в детском саду»**

Основная задача педагога: сохранение и укрепление здоровья детей.

Чтобы предупредить физическое перенапряжение дошкольников в течение дня, целесообразно использовать психо – гимнастические упражнения по развитию памяти, внимания, воображения. Использование психогимнастических упражнений в физкультминутках, в конце занятий, после двигательной активности позволяет всем детям почувствовать ситуацию успеха: правильно всё, что они делают, разыгрывая тот или иной образ; при этом каждый делает это по своему, как может. Возникающие мышечные ощущения и эмоции каждый ребёнок может уловить и научиться их произвольно регулировать.

Например:

**«Поза покоя».**

Цель: Освоение и закрепление «позы покоя» и расслабление мышц туловища.

Необходимо сесть ближе к краю стула, опереться на спинку, руки свободно положить на колени, ладонями вниз, ноги слегка расставить. Формула общего покоя произносится медленно, тихим голосом, с паузами.

Все умеют танцевать,  
Прыгать. Бегать, рисовать,  
Но пока не все умеют  
Расслабляться отдыхать.  
Есть у нас игра такая -  
Очень лёгкая, простая,  
Замедляется движенье,  
Исчезает напряженье...  
И становится понятно –  
Расслабление приятно!

**«Любопытная Варвара».**

Цель: Расслабление мышц шеи и плечевого пояса.

Сидя на стуле, руки опущены вниз, спина прямая.  
Любопытная Варвара Повороты головы влево - вправо.  
Смотрит влево,  
Смотрит вправо,  
А потом вперёд, Расслабленный наклон головы вперёд.  
Тут немного отдохнёт.  
Шея не напряжена,  
А расслаблена. Голову держать прямо.  
А Варвара смотрит вверх, Наклоны головы назад.

Выше всех и дальше всех,  
Возвращается обратно, Расслабленный наклон головы вперёд.  
Расслабление приятно,  
Шея не напряжена,  
А расслаблена. Голову держать прямо.  
А теперь посмотрит вниз, Наклон вперёд, голову вниз.  
Мышцы шеи напряглись!  
Возвращение обратно, Голову держать прямо.  
Расслабление приятно.  
Шея не напряжена,  
А расслаблена.

### **«Пружинки».**

Цель: Расслабление мышц ног.

Представьте, что мы поставили ноги на пружинки. Пружинки выскакивают из пола и отталкивают носки. Носки вверх, пятки прижаты к полу. Прижмём пружинки крепче к полу. Ой, как тяжело. Ноги напряжены. Перестанем нажимать на пружинки. Ноги расслабить. Как приятно!

Что за странные пружинки  
Упираются в ботинки?  
Ты носочки поднимай,  
Крепче, крепче нажимай.  
Нет пружинок – отдыхай!  
Руки не напряжены,  
Ноги не напряжены  
И расслаблены.  
Знайτε девочки и мальчики,  
Отдыхают ваши пальчики.

Так же целесообразно использовать в течение дня специально подобранные игры малой подвижности, такие как «Пузырь», «Угадай, кто позвал?», «Найди, что спрятано?», - для детей младшего дошкольного возраста; «Четыре стихии», «Сосед, подними руку», «Затейники», «Игровая», «Съедобное – несъедобное», «Где мы были – мы не скажем, а что делали – покажем» - для детей старшего дошкольного возраста.

В заключительной части физкультурных занятий можно использовать этюды на расслабление мышечного тонуса. Они приводят в равновесие эмоциональное состояние детей, улучшают самочувствие и настроение.

Эти этюды называются релаксацией (расслабление или резкое снижение тонуса скелетной мускулатуры).

Например:

### **Релаксация: «Волшебный сон».**

Дети лежат на спине, руки вдоль туловища, глаза закрыты. Звучит тихая музыка и на её фоне воспитатель произносит слова тихим голосом с паузой.

Реснички опускаются,  
Глазки закрываются.  
Мы спокойно отдыхаем  
Сном волшебным засыпаем,  
Дышится легко...равно...глубоко.

Наши руки отдыхают,  
Ноги то же отдыхают.  
Отдыхают. Засыпают.  
Отдыхают. Засыпают.  
Дышится легко...ровно...глубоко.  
Напряженье улетело,  
И расслабленно всё тело.  
Будто мы лежим на травке,  
На зелёной мягкой травке,  
Греет солнышко сейчас-  
Руки тёплые у нас...  
Хорошо нам отдыхать!  
Но пора уже вставать.  
Крепче кулачки сжимаем,  
Их повыше поднимаем.  
Потянуться! Улыбнуться!  
Всем открыть глаза и встать!

**Релаксация: «Ласковое солнышко».**

Дети стоят в кругу, прижав обе руки к груди. Затем каждый должен представить, что у него в груди вместо сердца кусочек ласкового солнышка. Яркий и тёплый свет его разливается по телу, рукам, ногам. Его столько, что он уже не вмещается в нас. Воспитатель предлагает детям послать немного света и тепла тем людям, которым этого тепла не хватает - руки вынести вперёд, кисти рук вертикально. Пожелать им здоровья.

**Релаксация: «Путешествие на облаке».**

Дети лежат на спине, руки вдоль туловища, глаза закрыты. Звучит тихая музыка и на её фоне воспитатель произносит слова тихим голосом с паузой.

Мы с вами сейчас будем путешествовать на облаке. Представьте, что вы лежите на белом пушистом облаке.

Твоё облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуешь, как ветер овеивает твоё лицо?

Здесь, высоко в небе, всё спокойно и тихо. Пусть твоё облако перенесёт тебя сейчас в такое место, где ты будешь счастлив.

Здесь ты чувствуешь себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что-нибудь чудесное и волшебное (пауза 10 сек.)

Теперь ты снова на своём облаке, и оно везёт тебя назад.

Вдохните глубоко и потянитесь. Мысленно поблагодарите облако за то, что оно так хорошо вас покатило...

**Литература:**

1. «Физкульт – привет минуткам и паузам!» Е. Г. Сайкина, Ж. Е. Фирилёва, 2004 г.
2. «Развивающая педагогика оздоровления» В. Т. Кудрявцев, Б. Б. Егоров, 2000 г.