

## **Тренинговые упражнения и оздоровительные игры с детьми для снятия зрительного напряжения, на релаксацию, на расслабление мышц лица, психогимнастика.**

Современные дети уже с раннего возраста много времени проводят за просмотром мультфильмов, старшие же дошкольники сегодня всю играют в компьютерные игры. В результате глаза, испытывающие большую нагрузку, не получают достаточного отдыха. Чтобы избежать возможных проблем со здоровьем этих важных органов, в детском саду обязательно проводится несложная и увлекательная зрительная гимнастика.

**Цель гимнастики для глаз:** профилактика нарушений зрения дошкольников.

**Задачи:**

- предупреждение утомления,
- укрепление глазных мышц
- снятие напряжения.
- общее оздоровление зрительного аппарата.

Гимнастика для глаз благотворно влияет на работоспособность зрительного анализатора и всего организма.

**Условия:** Для проведения не требует специальных условий. Любая гимнастика для глаз проводится стоя.

**Время:** Выполняются 2-4 мин.

**Правило:** При выполнении упражнений голова неподвижна (если не указано иначе).

Детям с патологией зрения противопоказаны упражнения, связанные с длительным и резким наклоном головы.

**Прием проведения** – наглядный показ действий педагога.

**Общие рекомендации:**

При планировании НОД с использованием ИКТ - 1 раз в неделю рекомендуется за месяц разучивать и использовать 1 гимнастику для глаз в стихах, на 4 раз использовать гимнастику с предметами или без предметов, в виде комплексов движений

Если гимнастика для глаз используется педагогом в системе здоровьесбережения ежедневно, то рекомендуется на неделю планировать для разучивания и выполнения 1 комплекс в стихотворной форме, совмещающий его 1 или 2 раза с комплексами другого вида.

По названию гимнастики для глаз легко подобрать ее по теме НОД. При планировании рекомендуется учитывать принцип усложнения, отработав вначале простые движения глазами: вправо-влево, вверх-вниз, круговые движения, зажмуривания, моргание, выпячивание глаз, а затем

используя их по поду более сложного стихотворного текста в различных сочетаниях. Стихотворный текст также нужно использовать вначале небольшой (до 4 строк), а затем переходить к более сложным и длинным.

### **Виды гимнастик**

1. По использованию художественного слова гимнастики для глаз можно разделить на те, которые имеют стихотворное сопровождение и те, которые проводятся без него.

По использованию дополнительных атрибутов, можно выделить 4 вида:

2. С предметами (например, работа с расположенными на стенах карточками. На них мелкие силуэтные изображения предметов, буквы, слоги, цифры, геометрические фигуры и т.д. (размер изображенных предметов от 1 до 3 см). По просьбе педагога дети встают и выполняют ряд заданий: отыскивают на стенах картинки, являющиеся ответом на загадку; находят изображения предметов, в названиях которых есть нужный звук и т.д.

3. Без атрибутов (никакие предметы и плакаты не используются);

4. С использованием специальных полей изображаются какие-либо цветные фигуры (овал, восьмерка, волна, спираль, ромб и т.д.) или причудливо перекрещенные линии разных цветов толщиной 1 см. Этот плакат размещается выше уровня глаз в любом удобном месте (над доской, на боковой стене и даже на потолке). По просьбе педагога дети начинают «пробежать» глазами по заданной траектории. При этом каждому упражнению желательно придавать игровой или творческий характер. Можно на кончик указки прикрепить бабочку или персонажа по теме и отправиться в путешествие);

5. С использованием ИКТ. Существуют специализированные программы, направленные на снятие напряжения и коррекцию зрения. Как правило, они дорогостоящие и мало используются в ДОУ. Но мультимедийную гимнастику для глаз легко изготовить самим, используя программу Power Point для создания презентаций, где любому объекту можно задать определенное движение (инструменты Анимации). Это удобно при использовании непосредственной образовательной деятельности на основе презентации, когда педагог подбирает рисунки по теме и вставляет ее в нужный этап.

Интереснее всего проходят гимнастики для глаз, на которых используются предметы или задания в стихотворной форме, движения по определенным дорожкам, задания на поиск предметов и картинок в разных частях группы.

### **Релаксация**

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

## Цели и задачи

Целью проведения релаксации является способствование снятию у детей внутреннего мышечного напряжения, приведению нервной системы и психики дошкольников в нормальное состояние покоя.

Использование в коррекционно-педагогической работе с детьми йоговских упражнений и релаксационных тренажей помогает решить следующие задачи:

- укрепление физического здоровья и формирование красивой осанки;
- формирование положительных эмоций и чувств.

Даже дошкольники, живущие в современном мире, испытывают на себе повышенные психические и физические нагрузки: постоянная спешка, беспокойство, поток негативной информации с телеэкрана, частые инфекционные заболевания, усталость, приводящие в дальнейшем к перенапряжению. 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.

Важным в выполнении упражнений на релаксацию является то, что каждое действие должно доставлять приятные ощущения и удовольствие, способствовать хорошему самочувствию

При составлении комплексов для релаксации необходимо учитывать специфику детского восприятия. В силу того, что у дошкольников хорошо развито воображение и превалирует наглядно-образное мышление, желательно, чтобы названия упражнений и их содержание носили образный характер. Важно учитывать и возрастные особенности детей. Детям пяти – шести лет гораздо легче будет расслабиться и получить удовольствие от выполняемых упражнений, если тренаж будет построен в игровой форме. Желательно при выполнении релаксации использовать спокойную музыку. Она поможет детям отвлечься от посторонних мыслей и успокоиться. Если одна мелодия постоянно сопровождает один и тот же тренаж, то организм сам настраивается на восприятие, и уже после нескольких тренировок расслабление наступает при первых звуках музыки.

## **Расслабление мышц лица «тренинговое упражнение»**

### **Упражнение: «Корчим рожицы»**

**Цель:** расслабление мимических мышц лица.

Вы замечали, как маленькие дети любят строить гримасы и передразнивать людей? Так они интуитивно избавляются от излишнего нервного напряжения.

Не помешает и вам построить рожицы перед зеркалом, **такая мимическая гимнастика поможет избавиться от эмоциональной нагрузки и, возможно, подымет настроения**

**«Релаксация» ( под спокойной музыки)**

**Упражнения для расслабления; «Белое облако».**

**Цель:** расслабление всего организма

Закройте глаза и представьте, что вы лежите на спине в траве. Теплый летний день. Вы смотрите в чистое голубое небо, оно такое необыкновенное. Вы наслаждаетесь им. Вы полностью расслаблены и довольны. Вы в ладу с самим собой. Облачко очень медленно подплывает к вам. Вы наслаждаетесь красотой великолепного голубого неба и маленького белого облачка. Оно как раз сейчас над вами. Представьте себе, что вы медленно встаете. Вы поднимаетесь к маленькому белому облачку. Вы парите все выше и выше. Наконец, вы достигли маленького белого облачка и ступаете на него. Вы сами становитесь маленьким белым облачком. Вы совершенно расслаблены, в вас царит гармония, и вы парите высоко-высоко в небе.

### **Психогимнастика**

**Для нормального развития дошкольников психогимнастика должна быть частью их детства. Психогимнастика для детей представляет собой вид деятельности, направленный на развитие и коррекцию познавательной и эмоционально-личностной сферы. Главной целью психогимнастики можно назвать сохранение детского психического здоровья, а также предотвращение расстройств психики. Психогимнастика помогает детям преодолевать барьеры в общении, лучше понять себя и других, снимать психическое напряжение, дает возможность самовыражения. В качестве здоровьесберегающей технологии в работе с детьми в ее основе лежит игра, являющаяся основным видом деятельности дошкольника.**

#### **Задачи психогимнастики:**

- дети тренируют психомоторные функции;
- воспитывают в себе высшие эмоции и чувства;
- корректируют свое поведение при помощи ролевых игр;
- избавляются от эмоционального напряжения;
- в детях развиваются навыки концентрации, пластика, координация движений.

Психогимнастика – это не физкультура, не механическое повторение физических упражнений. Любое физическое движение в психогимнастике выражает какой-либо образ. Отсутствие каких-либо внешних атрибутов – еще одно условие. Все предметы и события игрового сюжета должны быть воображаемыми, т.е. обозначаются физическими действиями. А с помощью

комментариев ведущего к этим процессам подключается и внутреннее внимание детей. В каждом упражнении надо включать *фантазию, эмоции и движения* ребенка для того, чтобы он учился произвольно воздействовать на каждый из этих компонентов.

Игровые психогимнастические упражнения доставляют дошкольникам массу удовольствия: включают в работу фантазию, поднимают настроение, проявляют детские артистичные способности. В момент психогимнастики образы фантазии сначала задаем мы, которые затем свободно развиваются воображением каждого ребенка. Важную роль при показе упражнений играет наша эмоциональность, так как облегчает детям подражание и, эмоционально заряжая их, усиливает их ощущения. Надо подчеркнуть необходимость *творческого подхода* к планированию и проведению психогимнастики с детьми: важно ориентироваться на индивидуальные различия детей, прибегать к импровизации.

Дошкольный возраст является тем периодом, когда закладывается фундамент здоровья, основы дальнейшего полноценного развития организма. Вырастить крепких, здоровых детей - наша задача.

### **Психогимнастика - упражнения**


**Инструкция:** *«Я раздаю вам карточки, на которых написано название животного. Названия повторяются на двух карточках. К примеру, если вам достанется карточка, на которой будет написано "слон", знайте, что у кого-то есть карточка, на которой также написано "слон"».*

Тренер раздает карточки (если в группе нечетное количество участников, тренер тоже принимает участие в упражнении).

*«Прочтите, пожалуйста, что написано на вашей карточке. Сделайте это так, чтобы надпись видели только вы. Теперь карточку можно убрать. Задача каждого — найти свою пару. При этом можно пользоваться любыми выразительными средствами, нельзя только ничего говорить и издавать характерные звуки "вашего животного". Другими словами, все, что мы будем делать, мы будем делать молча.*

*Когда вы найдете свою пару, оставайтесь рядом, но продолжайте молчать, не переговаривайтесь. Только когда все пары будут образованы, мы проверим, что у нас получилось».*

После того как все участники группы нашли свою пару, тренер спрашивает по очереди у каждой пары: «Кто вы?»



Это упражнение обычно проходит очень весело, в результате у участников группы повышается настроение, снижается усталость. Оно способствует дальнейшему раскрепощению участников. В то же время оно способствует развитию выразительного поведения, побуждает участников, с одной стороны, быть внимательными к действиям других, а с другой — искать такие средства самовыражения, которые будут понятны другим. После завершения упражнения можно предложить поделиться впечатлениями, рассказать о том, как участники находили свою пару.