



ВЧИМО МАЛЯТ РОЗСЛАБЛЯТИСЯ

Вправи на релаксацію та розвиток саморегуляції

Світлана СВІТИЧ,

канд. психол. наук, доцент,

кафедра психології Дніпровської академії неперервної освіти



Уміння розслабитися допомагає дітям зняти збудження, розумове, м'язове й емоційне напруження, усунути занепокоєння, скутість, сконцентрувати увагу. Повна м'язова релаксація (розслаблення) позитивно впливає на психіку дитини, її душевну рівновагу. Подані релаксаційні вправи корисні всім, але особливо гіперактивним, збудливим, тривожним, агресивним дошкільнятам.

Діти описують обома руками великі кола, роблячи махові рухи (назад – угору – вперед – вниз). Після енергійного поштовху руки та плечі звільняються від будь-якого напруження, вільно злітають, описують коло і пасивно падають. Рухи виконуються кілька разів поспіль у досить швидкому темпі. Стежте, щоб у дітей не виникло надмірного напруження у плечах, за якого порушується правильний коловий рух рук.

Мотивувати до виконання вправи можна за допомогою віршика:

Розкрутімо добре млин –
Борошна намеле він.
Будемо відпочивати –
Тістечками ласувати.



Вихідне положення — руки зігнуті в ліктях долонями донизу, кисті звисають. Рухами передпліччя кілька разів скидаємо кисті вниз.

Перед вправою корисно запропонувати дітям міцно стиснути кисті в кулак, щоб виразніше відчувалася відмінність між напруженим і розслабленим станом м'язів.

Діти стають у коло і уявляють, що всі вони — желе на тарілці, яку тримає ведучий. Вихователь виконує різні рухи з тарілкою (вперед — назад, вправо — вліво, по колу вправо, по колу вліво, потрусити), а діти показують, що відбувається при цьому із желе. Після того ведучий пропонує учасникам уявити і показати, що відбувається із желе, якщо тарілку поставити на сонечко.

Вправу можна супроводжувати віршиком:

Це смачне в'язке желе
Рухається, мов живе.
І танцює, і тремтить,
Не зупиниться й на мить.
Аж тут сонце припекло –
І желе по-те-кло.



Діти якомога вище піднімають плечі, потім опускають їх у нормальне положення (скидають вниз негативні переживання, втому, мов "камінь з плечей").

