**«Релаксационные игры как способ здоровьесбережения младших школьников»**

**Составитель: Киндюхина Т.Н.**

**Учитель начальных классов**

**МБОУ Катынской СШ**

**Смоленского района Смоленской области**

Современные школьники порой загружены не меньше взрослых. Посещают школу, различные кружки и спортивные секции, они получают большое количество информации, устают физически и эмоционально. Ведь всюду нужно успеть!

Такие нагрузки отрицательно сказываются на здоровье детей. Поэтому так важно в работе с школьниками использовать упражнения на релаксацию.

Почему-то принято считать, что методы релаксации и медитации показаны только взрослым. На самом же деле, это не совсем так. Да, откровенно говоря, сложно объяснить ребёнку, что такое медитация. Поэтому, релаксация детей школьного возраста требует особого взгляда и подхода. Главное – правильно и умело этим пользоваться.

Нервная система ребёнка школьного возраста далека от своего совершенства. Детям сложно контролируют процессы возбуждения и торможения нервной системы. Этим и объясняется неспокойный сон или проблемы с засыпанием после активного дня. Прежде всего, это касается активных деток. Но, несмотря на это, существует множество способов, благодаря которым можно успокоить ребёнка.

Для формирования эмоциональной стабильности ребенка важно научить его управлять своим телом. В процессе развития, воспитания и обучения дети получают огромное количество информации, которую им необходимо усвоить. Активная умственная деятельность и сопутствующие ей эмоциональные переживания создают излишнее возбуждение в нервной системе, которое, накапливаясь, ведет к напряжению мышц тела. Умение расслабляться позволяет устранить беспокойство, возбуждение, скованность, восстанавливает силы, увеличивает запас энергии.

Научившись расслаблению, каждый ребенок получает то, в чем ранее испытывал недостаток. Это в равной степени касается любых психических процессов: познавательных, эмоциональных или волевых. В процессе расслабления организм наилучшим образом перераспределяет энергию и пытается привести тело к равновесию и гармонии.

Дети очень быстро обучаются этому непростому умению расслабляться. Даже нам, взрослым, есть чему поучиться у них в этом!

Расслабляясь, возбужденные, беспокойные дети постепенно становятся более уравновешенными, внимательными и терпеливыми. Дети заторможенные, скованные, вялые и робкие приобретают уверенность, бодрость, свободу в выражении своих чувств и мыслей.

Если мы будем целенаправленно учить детей сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие, мы будем способствовать сохранению здоровья наших учеников!

***Релаксационные игры –***это способ снятия психоэмоционального напряжения у детей раннего возраста. Маленькие дети нередко находятся в состоянии высокого психоэмоционального возбуждения. Виной тому может быть адаптационный стресс, усталость. Релаксационные игры, которые помогут снять психоэмоциональное напряжение у ребенка, создать у него положительные эмоции, успокоят его и наладят сон.

**Игра «Дождь в лесу»**

*Дети становятся в круг друг за другом – они «превращаются» в деревья в лесу*. Учитель читает текст, дети выполняют действия. *На фоне расслабляющая музыка.*

« В лесу светило солнышко, и все деревья потянули к нему свои веточки. Высоко- высоко тянутся, чтобы каждый листочек согрелся, *(дети поднимаются на носки, высоко поднимают руки, перебирая пальцами).*

Но подул сильный ветер и стал раскачивать деревья в разные стороны.

Но крепко держатся корнями деревья, устойчиво стоят и только раскачиваются, *(дети раскачиваются в стороны, напрягая мышцы ног).*

Ветер принёс дождевые тучи, и деревья почувствовали первые нежные капли дождя *(дети лёгкими движениями пальцев касаются спины стоящего впереди товарища).*

Дождик стучит всё сильнее и сильнее *(дети усиливают движения пальцами).*

Деревья стали жалеть друг друга, защищать от сильных ударов дождя своими ветвями *(дети проводят ладошками по спинам товарищей).*

Но вот появилось солнышко. Деревья обрадовались, стряхнули с листьев лишние капли дождя *(дети стряхивают руками),* оставили только необходимую влагу.

Деревья почувствовали внутри себя свежесть*(вдох - выдох),* бодрость *(вдох - выдох)* и радость жизни *(вдох - выдох».*

**Видео данной игры прилагается!!!**

**Примеры релаксационных игр**

**«Тряпичная кукла и солдат» (Фопель К.)**

Цель: упражнение на релаксацию

Учитель обращается к детям «Пожалуйста, все встаньте и расположитесь так, чтобы вокруг каждого из вас было свободное место. Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку, как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь. А теперь наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они болтались как тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кости становятся мягкими, а суставы очень подвижными . Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку и абсолютно прямого и негнущегося, как будто вырезанного из дерева. (10 секунд.)

Теперь опять станьте тряпичной куклой, мягкой, расслабленной и подвижной. Снова станьте солдатом . (10 секунд.) Теперь опять тряпичной куклой .»

Просите детей попеременно быть солдатом и тряпичной куклой до тех пор, пока у Вас не сложится впечатление, что они уже вполне расслабились.

Теперь встряхните руками, как будто вы хотите стряхнуть с них капельки воды. Стряхните капельки воды со спины . Теперь стряхните воду с волос . Теперь — с верхней части ног и ступней.

Примечание. Заканчивать такие игры следует на стадии расслабления, когда вы почувствуете, что ребенок достаточно отдохнул.

**«Шалтай-Болтай»**

Цель: игра поможет ребенку расслабиться, снять напряжение.

Персонаж этой игры наверняка понравится гиперактивному ребенку, так как их поведение во многом схоже. Чтобы дети лучше вошли в роль, спросите, читали ли они стихотворение С. Маршака о Шалтае-Болтае. А может быть, они видели мультфильм о нем? Если это так, то пусть ребенок расскажет о том, кто такой Шалтай-Болтай, почему его так называют и как он себя ведет. Теперь можете начинать игру. Вы будете читать отрывок из стихотворения Маршака, а ребенок станет изображать героя. Для этого он будет поворачивать туловище вправо и влево, свободно болтая мягкими, расслабленными руками. Кому этого недостаточно, может крутить еще и головой.

Итак, взрослый в этой игре должен читать стихотворение:

Шалтай-Болтай

Сидел на стене.

Шалтай-Болтай

Свалился во сне.

Когда вы произнесете последнюю строчку, ребенок должен резко наклонить тело вперед и вниз, перестав болтать руками и расслабившись. Можно позволить ребенку для иллюстрации этой части стихотворения упасть на пол, правда, тогда стоит позаботиться о его чистоте и ковровом покрытии.

Примечание. Чередование быстрых, энергичных движений с расслаблением и покоем очень полезно для гиперактивного ребенка, так как в этой игре он получает определенное удовольствие от расслабленного падения на пол, а значит, от покоя. Чтобы добиться максимального расслабления, повторите игру несколько раз подряд. Чтобы она не наскучила, можно читать стихотворение в разном темпе, а ребенок соответственно будет замедлять или ускорять свои движения.

**«Путешествие на облаке» (Фопель К).**

Цель: упражнение на релаксацию, дает детям успокоиться и настроиться на работу.

Материалы: В качестве сопровождения желательно использовать спокойную инструментальную музыку.

Учитель обращается к детям: Сядьте удобнее и закройте глаза. Два-три раза глубоко вдохните и выдохните .Я хочу пригласить тебя в путешествие на облаке. Прыгни на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуй, как твои ноги, спина, попка удобно расположились на этой большой облачной подушке. Теперь начинается путешествие. Твое облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуешь, как ветер овевает твое лицо? Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть твое облако перенесет тебя сейчас в такое место, где ты будешь счастлив.

Постарайся мысленно "увидеть" это место как можно более точно. Здесь ты чувствуешь себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что-нибудь чудесное и волшебное . (30 секунд.)

Теперь ты снова на своем облаке, и оно везет тебя назад, на твое место в классе. Слезь с облака и поблагодари его за то, что оно так хорошо тебя покатало . Теперь понаблюдай, как оно медленно растает в воздухе . Потянись, выпрямись и снова будь бодрый, свежий и внимательный.

***Игры на основе нервно-мышечной релаксации***

**«Поймай бабочку»**

Цель: нервно-мышечная релаксация через чередование сильного напряжения и быстрого расслабления.

Выполнение: ведущий показывает летящую бабочку, пробует ее поймать – выполняет хватательные движения над головой одной рукой, потом другой, обеими руками одновременно.

Дети повторяют показанные движения. Затем медленно разжимают кулачки, смотрят, поймали бабочку или нет. Затем соединяют раскрытые ладони, представляя, что держат ее.

**«Мороженое»**

Цель: снятие психоэмоционального напряжения.

Детям предлагается поиграть в «мороженое». Вы – мороженое, вас только что достали из холодильника, оно твердое как камень, ваше тело ледяное. Но вот пригрело солнышко, мороженое стало таять. Ваше тело, ручки, ножки стали мягкими.

**«Холодно - жарко»**

Цель: снять психоэмоциональное напряжение.

Выполнение: Вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер, вам стало холодно, вы замерзли, обхватите себя ручками, головку прижали к ручкам – греетесь. Согрелись, расслабились. Но вот снова подул холодный ветер….

**«Сорока-ворона»**

Цель: снять эмоциональное напряжение.

Выполнение: Дети сидят в парах на стульях, проговаривая слова-потешки, по-очереди массируют друг другу пальчики правой рук, начиная с большого пальца и заканчивая мизинцем, а в конце потешки поглаживают друг другу ладошки.

Сорока – ворона кашу варила,

Сорока – ворона деток кормила,

Этому дала, и этому дала

И этому дала, и этому дала

А самому маленькому –

Из большой миски

Да большой ложкой

Всех накормила.

***Игры на релаксацию путем чередования ритмичного дыхания и дыхания с задержкой***

**«Часики»**

Цель: снять психоэмоциональное напряжение через дыхательные техники, создание положительного эмоционального фона. Монотонные движения руками затормаживают отрицательные эмоции.

Проведение: сегодня мы будем с вами часиками. Станьте прямо, ножки слегка расставьте, ручки опустите вниз. Мама часики завела, и они стали тикать: тик-так. Размахивание руками вперед назад.

**«Согреем бабочку»**

Цель: достичь релаксации достичь релаксации через дыхательные техники.

Ведущий показывает на ладошке воображаемую бабочку, рассказывает, что она замерзла и не может взлететь. Предлагает согреть ее своим дыханием. Дети дышат на ладошки (дыхательное упражнение: открыть рот и произнести длительный звук "А"). Бабочка согрелась и ее надо сдуть с ладошки. Дети делают глубокий вдох через нос и выдох через рот (на выдохе вытянуть губы трубочкой, произнести долгий звук "У").