Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка- детский сад № 54 «Малыш»

«Здоровьесберегающая технология –релаксация в коррекционной работе с детьми с ОВЗ».

Воспитатели:

Малышкина Е.И.

Николаева И.А.

Лошкова Д.С.

Осинниковский городской округ

«Неправильно лечить голову без тела, а тело без души»

(Сократ)

Стрессорное воздействие на детей в образовательном учреждении могут оказывать:

- нерациональный режим жизнедеятельности,

- дефицит свободы движений,

- недостаточность пребывания на свежем воздухе,

- нерациональное питание и плохая его организация,

- неправильная организация сна и отдыха детей,

- интеллектуальные и физические перегрузки.

РЕЛАКСАЦИЯ ***(от лат. relaxation – ослабление, расслабление) – глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения.***

Цель релаксации: ***снятие стресса или другими словами нервного напряжения.***

Задачи релаксации:

- ***Психомышечная тренировка.***
- ***Тренировка умения регулировать свои поведенческие реакции.***
- ***Развитие воображения, образного мышления.***
- ***Снятие психоэмоционального напряжения.***
- ***Успокоение и организация возбужденных детей.***
- ***Создание позитивного фона настроения.***

Принципы оздоровительной техники.

1 *Сознательности*

2 *Активности*

3 *Систематичности и последовательности*

4 *«Не навреди! »*

5 *Постепенности.*

6 *Доступности и индивидуализации*

7 *Цикличности*

8 *Оздоровительной направленности*

Методы релаксации:

1.Методы релаксации, связанные с телом.

2. Методы релаксации, связанные с дыханием.

3. Методы релаксации, связанные с искусством.

Виды релаксации:

- *Долговременная*
- *Кратковременная*
- *Ментальная и мышечная*
- *Непроизвольная, произвольная*
- *Поверхностная, глубокая*
- *Тотальная, локальная*
- *Экстренная, пролонгированна*

Процесс обучения релаксации детей с ОВЗ делится на три этапа:

1 – этап – релаксация по контрасту;

2 – этап - релаксация по представлению;

3 – этап – внушение мышечной и эмоциональной релаксации.

0 1 2 3 4 5 7 8 9 10

FUTURE
STAR
& YOU KNOW IT
POSITIVE

TEAM
SURF
BEAC

Рекомендации для педагогов:

1. Прежде чем выполнять упражнение с детьми, попробуйте сделать это самостоятельно.

2. Перед каждым упражнением настройте детей, найдите способ заинтересовать их.

3. Упражнения рекомендуется выполнять в сопровождении приятной, спокойной музыки.

4. Повторяйте каждое упражнения не более 2 - 3 раз.

5. Разучивать с детьми новые релаксационные упражнения следует планомерно.

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Центр развития ребенка- детский сад № 54 «Малыш»

«Здоровьесберегающая технология – релаксация в коррекционной работе с детьми с ОВЗ».

Осинниковский городской округ