**«Релаксационные игры и упражнения как средство приобщения дошкольников к здоровому образу жизни»**

Здравствуйте, уважаемые коллеги. Тема моего доклада «Релаксационные игры и упражнения как средство приобщения дошкольников к здоровому образу жизни».

Дошкольный возраст – важный период физического развития ребенка: происходит становление основ физического и психического здоровья, физической культуры. Это также благоприятное время для формирования привычки к здоровому образу жизни, обучению заботе о своем здоровье. Неслучайно во ФГОС ДО задача «охраны и укрепления физического и психического здоровья, в том числе эмоционального благополучия детей», признается одной из приоритетных.

Для приобщения дошкольников к здоровому образу жизни в современных ДОО используются различные средства, в том числе релаксация.

Релаксация (от лат. relaxation – расслабление) – глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения.

Цель релаксационных игр и упражнений – снять психоэмоциональное напряжение.

Я заметила, что в процессе проведения занятий, после физической активности некоторые дети раздражаются, устают, другие становятся инертными. Мне было необходимо вывести их из этого состояния, я попробовала проводить с детьми релаксационные игры и упражнения.

В практике своей работы с детьми дошкольного возраста я пробовала различные релаксационные игры и упражнения: «Мороженое», «Холодно-жарко», «Часики», «Согреем бабочку», «Птички», «Летний денёк», «Ленивая кошечка», «Спящий котенок», «Воздушный шар», «Задуй свечу» и многие другие. Провожу их после занятий, интенсивной физической нагрузки, для снятия негативных проявлений (агрессивности, тревожности) у детей с трудностями в общении, а также в случае возникновения конфликтных ситуаций (например, когда дети поссорились из-за игрушки или спорят о чем-то). Релаксационные игры и упражнения, проводимые мной вечером, перед уходом домой, помогают воспитанникам расслабиться, справиться с эмоциями, накопленными в течение дня.

Расслабление в процессе проведения релаксационных игр и упражнений достигается путем специально подобранных игровых приемов. Каждому дается образное название, что, безусловно, увлекает детей. Они стремятся перевоплотиться в заданный образ.

Расслабление может быть достигнуто через дыхание, образы, напряжение или словесные формулы. Каждому подойдет свой способ достижения наибольшего расслабления. Для проведения игр и упражнений следует выбрать удобное, спокойное место.

О том, что детям удалось расслабиться, позволяет судить их внешний вид: выражение лица спокойное, дыхание ровное, тело расслаблено, нет напряжения. Мой опыт показывает, что в результате применения релаксации у многих детей налаживается сон, они становятся более спокойными.

Я применяла массу различных игр и упражнений. Сейчас мне бы хотелось представить вам несколько релаксационных игр и упражнений.

Релаксационная игра «Холодно-жарко» направлена на релаксацию через чередование сильного напряжения и быстрого расслабления.

Релаксационное упражнение «Воздушный шар» позволяет достичь расслабления через дыхание.

Релаксационное упражнение «Веселые котята» помогает снять напряжение с мышц туловища, рук и ног после интенсивной физической нагрузки.

На прогулке после проведения подвижных игр проводили с детьми релаксационные упражнения «Кораблик», «Солнышко и дождик», релаксационную игру «Четыре стихии».

В упражнениях «Кораблик», «Солнышко и дождик» релаксация достигается через чередование сильного напряжения и быстрого расслабления. Упражнения направлены на расслабление мышц рук, ног, корпуса после интенсивной физической нагрузки.

Релаксационная игра «Четыре стихии» также предполагает чередование сильного напряжения и быстрого расслабления. В результате проведения игры мобилизуется внимание, улучшается настроение, повышается активность участников, создается хороший фон для продолжения работы.

Я привела в пример лишь несколько релаксационных игр и упражнений, на самом деле их очень много и все они, бесспорно, способствуют приобщению дошкольников к здоровому образу жизни. Кроме того, регулярное выполнение релаксационных игр и упражнений помогает детям научиться контролировать эмоции, справляться со стрессом, снимать эмоциональное напряжение.

Надеюсь, мой опыт работы с релаксационными играми и упражнениями будет для вас полезен.