**Мастер- класс**

**по физической культуре**

**для педагогов**

**Тема: «Релаксация как способ снятия напряжения»**

Составила и провела

инструктор по физической культуре

Гурулева В.С.

2024г

**Цель:** применение техники релаксации в образовательной деятельности, как способ снятия напряжения.

**Задачи:**

* дать определение понятию релаксация;
* познакомить педагогов со способами управления и регуляции настроения;
* показать, как с помощью техники релаксации можно помочь ребёнку справляться со стрессом.

Наша задача - охранять и укреплять физическое и психическое здоровье, эмоционального благополучия как детей, так и свое. Для этого мы должны использовать здоровьесберегающие технологии*:*

1. медико – профилактические,
2. физкультурно – оздоровительные,
3. технологии обеспечения социально – психологического благополучия ребёнка.

Также к ним относится:

* Дыхательная и пальчиковая гимнастика
* Подвижные и спортивные игры и динамические паузы
* Гимнастика для глаз и утренняя гимнастика,
* Физкультминутки

Сегодня мы поговорим о такой з***доровьесберегающей технологии «Релаксация»*** *(от лат. - ослабление, расслабление)* — глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения.

Почему-то принято считать, что методы релаксации показаны только взрослым. На самом же деле, это не совсем так. Релаксация детей дошкольного возраста требует особого взгляда и подхода. Главное – правильно и умело этим пользоваться.

Расслабление у дошкольника вызывается путем специально подобранных игровых приемов. Дети выполняют расслабляющие упражнения, не просто подражая нам, а перевоплощаясь, входя в заданный образ, оказываясь в определенной ситуации. При проведении релаксации ваш голос должен быть спокойный, уравновешенный, тихий.

Нужно помнить, что детям сложно контролируют процессы возбуждения и торможения нервной системы. Этим и объясняется не спокойный сон или проблемы с засыпанием после активных игр. Прежде всего, это касается активных деток.

Существует множество способов, благодаря которым можно успокоить «разгулявшегося» ребёнка.

Теперь давайте перейдем к практической части. Для начала нам нужно хорошее настроение. Я предлагаю поднять его необычным приветствием.

*Встаем в пары- По 1му хлопку вы здороваетесь руками-По 2му хлопку плечами-По 3му хлопку спиной (или попой)- По 4му хлопку ногами.*

***А теперь приступим к упражнениям.(включается музыка для релаксации)***

1. Упражнение направлено на дыхание: ***«Ленивая кошечка».***

Сидя – ноги скрещены, мы представим себя кошечками, вытянем ручки перед собой, затем вверх, наберем воздуха и потянемся вверх, как кошечка. Затем тянемся вперед, произнеся звук «мяу». *Повторять упражнение 2-3 раза.*

1. Упражнение на расслабление мышц рук —***«Лимон».*** (для этого возьмем «ежика» или можно без него)

Опустим ручки вниз и представим, что в руке находится лимон, из которого нам нужно выжить сок. Медленно сжимаем, как можно сильнее руку в кулак.

Я возьму в ладонь лимон. Чувствую, что круглый он.

Я его слегка сжимаю — Сок лимонный выжимаю.

Все в порядке, сок готов. Я лимон бросаю, руку расслабляю.

*Упражнение повторим с левой ручкой, с двумя руками. Повторять упражнение 2-3 раза.*

1. ***Релаксация «Сосульки».***

Присядьте и обнимите коленки руками, закройте глазки. Представим, что мы с вами сосульки. Поднимаем обе ручки вверх, соединяем пальчики в замок и потянемся вверх.

А теперь наши сосульки начинают расти - мы медленно поднимаемся с закрытыми глазами и вытягиваемся вверх, согреваясь теплыми солнечными лучами.

Расслабляем ручки, замочек раскрепляется, опускаем плечи и все тело начинает таять, расслабляться и наша сосулька превращается в лужицу (лежим на коврике).

1. **Упражнение «Стряхиваем воду с пальцев***»*

Руки согнуты в локтях ладонью вниз, кисти пассивно свисают.

Быстрым и непрерывным движением предплечья трясти кистями, как тряпочками (5-10 секунд).

*Перед упражнениями полезно детям  крепко сжать кисти в кулак, чтобы яснее чувствовалась разница в напряженном и расслабленном состоянии мышц*

1. **Упражнение на расслабление мышц ног — *«Палуба».***

 Представим себя на корабле. Ветер качает корабль и чтобы не упасть, ноги нужно расставить шире и взять друг друга за руки.

Ветер дует, корабль качается в стороны. Ветер усиливается и чтобы не упасть, покрепче будем держаться.

*Стало палубу качать! Ногу к палубе прижать!*

*Крепче ногу прижимаем, а другую расслабляем.*

Перенесем все свое тело на правую ногу, прижмем ее к полу и напряжем, левую расслабим, немного согнем в колене, выпрямимся. *Повторять упражнение 2-3 раза.*

1. **Упражнение на расслабление всего организма -"Замедленное движение".**

По ходу слов выполняем действие: *Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать. Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать. Есть у нас игра такая — очень легкая, простая. Замедляется движенье, исчезает напряженье. И становится понятно — расслабление приятно!*

1. **Для расслабления нижней части лица и кистей рук - “Драка”**

“Вы с другом поссорились. Вот-вот начнется драка. Глубоко вдохните, крепко-накрепко сожмите челюсти. Пальцы рук зафиксируйте в кулаках, до боли вдавите пальцы в ладони. Затаите дыхание на несколько секунд. Задумайтесь: а может, не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади!”

*Это упражнение полезно проводить не только с тревожными, но и с агрессивными детьми.*

1. **Настроить группу на рабочий лад, особенно, если дети устали - “Корабль и ветер”**

*“*Представьте себе, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки...А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать как шумит ветер!” *Упражнение можно повторить 3 раза*.

***ЭТЮДЫ НА РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ***

*Этюды рекомендованы М.И. Чистяковой. Эти этюды полезны для разных категорий детей: тревожных, аутичных, агрессивных.*

1. **“Штанга” расслабить мышцы спины, расслабить мышцы рук и спины, дать возможность ребенку почувствовать себя успешным**
   1. “Сейчас мы с вами будем спортсменами-тяжелоатлетами. Представьте, что на полу лежит тяжелая штанга. Сделайте вдох, оторвите штангу от пола на вытянутых руках, приподнимите ее. Очень тяжело. Выдохните, бросьте штангу на пол, отдохните. ”
   2. “А теперь возьмем штангу полегче и будем поднимать ее над головой. Сделали вдох, подняли штангу, зафиксировали это положение, чтобы судьи засчитали вам победу. Бросьте штангу, выдохните. Расслабьтесь. Ура! Вы все чемпионы.
2. **Снять мышечные зажимы в области плечевого пояса. *“Винт”***

Давайте попробуем превратиться в винт. Для этого поставьте пятки и носки вместе. По моей команде “Начали” будем поворачивать корпус то влево, то вправо. Одновременно с этим руки будут свободно следовать за корпусом в том же направлении. Начали! ...Стоп!”

1. **Расслабить максимальное количество мышц тела “Косос и мяч”**

Один из вас — большой надувной мяч, другой надувает этот мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены(мяч не наполнен воздухом). Товарищ начинает надувать мяч, сопровождая движение рук звуком “с”. С каждой подачей воздуха мяч надувается все больше. Услыша звук “с”, он вдыхает порцию воздуха, и медленно расплавляется.

Мяч надут. Насос перестал накачивать. Товарищ выдергивает из мяча шланг насоса... Из мяча с силой выходит воздух со звуком “ш”. Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение. *Затем играющие меняются ролями*.

1. **«Звездочка»**

В природе есть солнце. Оно светит и греет. Давайте сотворим солнце в себе. Лягте, закройте глаза, представьте себя маленькой звездочкой. Мысленно направляем от себя лучик, который несет любовь - звездочка увеличилась.

Направляем лучик, который несет мир-звездочка опять увеличилась.

Направляем лучик с добром, звездочка стала еще больше.

Направляю лучики, которые несут здоровье, радость, тепло, свет, нежность, ласку. Теперь звездочка становиться большой, как солнце. Оно несет тепло всем, всем, всем (руки в стороны, ноги врозь)