

Комплекс упражнений для снятия нервно-эмоционального напряжения у детей

Данные тренинговые упражнения способствуют релаксации, поэтому их целесообразно предлагать не только на занятиях, но и для расслабления и отдыха. Как правило педагог заранее планирует подобные упражнения, однако их можно начинать и спонтанно, в зависимости от настроения и состояния детей.

ЦЕЛЬ: снятие мышечного напряжения, полное или частичное расслабление организма, укрепление нервной системы.

Задачи:

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

Давайте поговорим о том, что такое релаксация.

Релаксация – это, прежде всего, расслабление, то есть процесс, обратный нахождению в состоянии стресса.

В психологии релаксацией называют состояние покоя, которое вызывается мышечным расслаблением.

Умение восстанавливаться очень важно, так как это зачастую позволяет нам сохранять здоровье.

Специалисты считают, что навыки быстрого расслабления должен иметь каждый человек.

Эти навыки позволят за считанные минуты восстановить силы, избавиться от последствий стресса.

Главная задача релаксации – снятие стресса или другими словами нервного напряжения.

Во время стресса в организме человека вырабатываются гормоны стресса, которые мобилизуют силы нашего организма, и позволяют лучше справиться со стоящей перед нами задачей.

Но эти гормоны хороши только в первое время.

Если человек не избавится от них своевременно, то они начнут подавлять иммунную систему.

Человек начинает часто простужаться, «*просыпаются*» хронические заболевания.

Для того чтобы не довести себя до болезней, необходимо каждый день проводить сеансы релаксации.

Релаксация не имеет побочных действий, она может расслабить всего за полминуты, не вызывает зависимости, именно поэтому она гораздо лучше, чем алкоголь и различные лекарственные препараты.

Специалисты убеждены, что научиться управлять своим телом – это значит, научиться управлять своими эмоциями.

Релаксация способна улучшать состояние гормонального фона человека.

Эти гормоны способны нормализовать работу сердца, нервной системы, ритмы мозга.

В этот момент наш организм отдыхает.

Все методики релаксации будут лучше влиять на организм, если вы добавите к ним спокойную музыку. Действие музыки на организм очень разное, она может волновать, может успокаивать, может радовать, а может и наводить на сильную грусть и слезы. Для релаксации лучше выбирать спокойную музыку, хорошее влияние на организм оказывает прослушивание музыкальных композиций, не содержащих слов и разделенных друг от друга шумом прибора. Такая музыка по-настоящему творит чудеса.