Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 91 компенсирующего вида»

**МАСТЕР-КЛАСС ДЛЯ ПЕДАГОГОВ**

***«Использование релаксационных упражнений для коррекции эмоционально-волевой сферы дошкольников с ОВЗ»***

**Подготовила:**

учитель-дефектолог

Зубарова Е.Ю.

Саранск, 2023

**Цель:**

- Познакомить с методами и приемами проекта «Использование релаксационных упражнений для коррекции эмоционально-волевой сферы дошкольников с ОВЗ»

**Задачи:**

- Раскрыть актуальность проекта «Использование релаксационных упражнений для коррекции эмоционально-волевой сферы дошкольников с ОВЗ»

- Показать использование проекта в работе с детьми

**Оборудование:**

Магнитофон, индивидуальные коврики

Участники мастер-класса: педагоги

**Ход мастер-класса**

**Организационный момент**

*Объявление темы и цели мастер-класса.*

-Здравствуйте, уважаемые коллеги! Тема моего мастер-класса «Использование релаксационных упражнений для коррекции эмоционально-волевой сферы дошкольников с ОВЗ».

Цель - Познакомить с методами и приемами проекта «Использование релаксационных упражнений для коррекции эмоционально-волевой сферы дошкольников с ОВЗ»

Сегодня я познакомлю вас с понятием «релаксация», уточню, в каких режимных моментах мною используются релаксационные упражнения, дам рекомендации по использованию релаксационных упражнений в работе с детьми, и в практической части продемонстрирую релаксационные упражнение разной направленности.

**Вводная часть**

Современные дошкольники порой загружены не меньше взрослых. Посещая детский сад, 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 дошкольниками использовать упражнения на релаксацию.

Релаксация - глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения.

Релаксация может быть как непроизвольной, так и произвольной, достигнутой в результате применения специальных психофизиологических техник. Умение восстанавливаться очень важно, так как это зачастую позволяет нам сохранять здоровье.

Релаксационные упражнения делятся на два вида:

1. Релаксационное упражнение направлено на мышечную релаксацию по контрасту с напряжением.

2. Релаксационное упражнение – это мышечная релаксация по представлению.

Релаксационные упражнения используются в следующих режимных моментах:

1. Между занятиями
2. После физических нагрузок и активных игр
3. Перед тихим часом

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

Нервная система ребёнка дошкольного возраста далека от своего совершенства. Детям сложно контролировать процессы возбуждения и торможения нервной системы. Этим и объясняется неспокойный сон или проблемы с засыпанием после активных игр.

Для формирования эмоциональной стабильности ребенка важно научить его управлять своим телом. Умение расслабляться позволяет устранить беспокойство, возбуждение, скованность, восстанавливает силы, увеличивает запас энергии.

Выполнение упражнений на релаксацию очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Они быстро обучаются этому непростому умению расслабляться.

Для педагогов, начинающих использовать в своей работе с дошкольниками  релаксационные упражнения, хотелось бы дать несколько несложных советов:

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

2. Не забывайте, что напряжение должно быть кратковременным, а расслабление — более длительным. Обратите внимание детей на то, как приятно состояние расслабленности, спокойствия.

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

4. Не повышайте голос при проведении релаксационного упражнения.

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

6. Повторяйте каждое упражнения не более 2 - 3 раз. Не используйте одновременно разные упражнения.

7. Разучивать с детьми новые релаксационные упражнения следует планомерно.

Уважаемые коллеги, давайте представим, что вы дети моей группы. Вы вернулись с занятия по физической культуре, пока вы переодеваетесь и выполняете культурно-гигиенические процедуры, в группе звучит релаксационная музыка, я подзываю всех на палас, на стульчики.

- Ребята, сегодня мы ходили на занятие по физической культуре, выполняли физические упражнения и поэтому наши руки, ноги, плечи очень устали. Давайте выполним упражнение, которое поможет нашему телу немного отдохнуть. Вы хотите? (ответы детей)

**Основная часть**

Первое упражнение выполняется в технике напряжение-расслабление.

**«Драка»**

"Представьте, что вы с другом поссорились. Вот-вот начнется драка. Глубоко вдохните. Пальцы рук зафиксируйте в кулаках, сильно вдавите пальцы в ладони. Затаите дыхание на несколько секунд. Задумайтесь: а может, не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади!"

Данное упражнение рекомендуется повторить 2-3 раза.

Хотелось бы отметить, что перспективный план релаксационных упражнений разрабатывался мной также с учетом времени года, во время которого они будут выполняться. Поэтому следующее упражнение «Ледяные фигуры» мы выполняли зимой.

Для выполнения данного упражнения я попрошу Ольгу Михайловну и Наталью Викторовну войти в роль моих подопечных. Итак, например, мы также вернулись с прогулки, я включила спокойную музыку, мы встали в круг на паласе. Я задаю им вопросы: какое сейчас время года, что можно слепить из снега (ответы детей). Затем я предлагаю детям превратиться в ледяные фигуры.

**«Ледяные фигуры»**

(Мышечное напряжение - фигуры, расслабление – лужицы). Ребята, представьте, что мы с вами на улице, ночь, очень холодно, во дворе появляются ледяные фигуры. Напрягаем руки, ноги, плечи. Какие красивые фигуры, будто хрустальные! Динь - дон! (дотрагиваемся до  детей). Утром солнце пригрело, фигуры медленно тают, растекаются лужицы…Расслабляем руки, ноги, плечи. Снова вечер, снова ночь, снова встали сказочные ледяные фигуры. Динь - дон! Но настало утро, медленно тают фигуры. Снова лужицы во дворе. Хлоп! Все исчезло! Мы снова дети в группе.

Далее предлагаю вашему вниманию релаксационное упражнение по представлению.

Данное упражнение полезно проводить перед тихим часом. Дети лежат на кроватях, звучит релаксационная музыка. Ребята, сегодня у нас были очень сложные занятия, вы очень старались, прикладывали много усилий, чтобы все выполнить. И я думаю, что запас ваших сил немного истощился и его нужно восстановить. Вы согласны? Тогда давайте отправимся в волшебное путешествие.

**« Облака»**

Дети лежат на кроватях.  Педагог говорит: «Представьте себе тёплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг всё тихо и спокойно, вам тепло и уютно. Вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, всё выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки лёгкие, лёгкие, ваши ножки лёгкие, все ваше тело становится лёгким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно обнимает вас, это пушистое и нежное облако… Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке. А сейчас  снова вернулись обратно в детский сад.

Данное упражнение следует выполнять один раз.

**Заключительная часть**

После выполнения подобных упражнений мы садимся в круг или остаемся лежать в кроватях и я задаю вопросы: о том, какие облака видели, что им понравилось в нашем путешествии, какими они были фигурами и т.д. Обычно рефлексия проходит оживлённо. Всем детям хочется высказаться, рассказать о своих фантазиях. В заключении я напоминаю детям, что когда они вечером будут ложиться спать, то можно, закрыв глаза, придумать свои путешествия. На следующий день порой получаю несколько очень выразительных сказочных историй. Если же упражнение проводится перед тихим часом, то я предлагаю пофантазировать им прямо сейчас.

Таким образом, использование релаксационных упражнений помогает в преодолении негативных переживаний и снижает тревожность.

Дети становятся более организованными и дисциплинированными. Кроме того, дополнительными эффектами мышечной релаксации являются улучшение сна, эмоциональная «разрядка» и повышение работоспособности.

Такая системная работа позволяет детскому организму сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие и силы, тем самым, сохраняя здоровье.

Спасибо за внимание!