ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД №65 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА
КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

СЕМИНАР-ПРАКТИКУМ
«МОСТ СОДРУЖЕСТВА»

«РЕЛАКСАЦИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»

ПОДГОТОВИЛИ:
КЛИМОВА М.С., ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГ
ДЕНИСОВА О.Е, ВОСПИТАТЕЛЬ

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ
2026

РЕЛАКСАЦИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА





Что такое релаксация?

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

Релаксация может быть как непроизвольной, так и произвольной, достигнутой в результате выполнения специальных релаксационных упражнений, которые могут помочь детям справиться с тревожностью и стрессом и сделать жизнь более спокойной. ***Эмоциональное благополучие ребенка играет ключевую роль в его общем здоровье и развитии.***

ЧЕМУ СПОСОБСТВУЕТ РЕЛАКСАЦИЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА?



Релаксация – это самый лучший способ снятия напряжения (нервного, физического и психического), а также расслабления, что позволяет ликвидировать фактор раздражения.

Для детей релаксация очень полезна. После выполнения специальных упражнений ребенок становится спокойным и уравновешенным. Он начинает лучше осознавать свои чувства, начинает контролировать собственные действия и эмоции. Расслабление позволяет ребенку сконцентрировать внимание и снять возбуждение.

Упражнения для релаксации для детей рекомендуется выполнять всем дошкольникам.

ВИДЫ РЕЛАКСАЦИОННЫХ УПРАЖНЕНИЙ



Все упражнения можно условно разделить на несколько видов: дыхательные упражнения, прогрессивная мускульная релаксация, визуализация, медитация. Их регулярная практика способна успешно помочь детям справится с тревожностью и дать возможность наполнить свой день спокойствием и гармонией.

Рекомендуется придерживаться техники поэтапного перехода в состояние расслабления.

1 этап: Упражнения рекомендуется выполнять в сопровождении приятной, спокойной музыки.

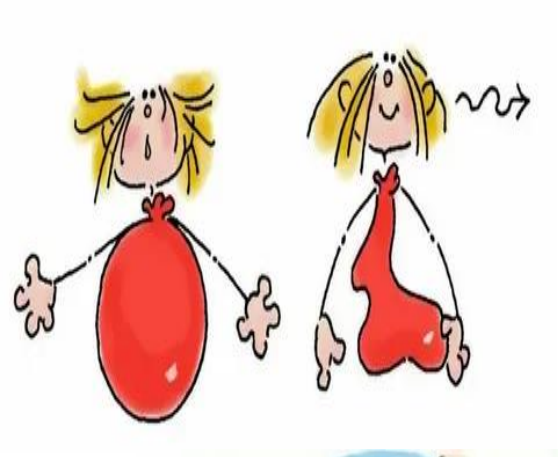
2 этап: Следует занять удобное положение и расслабиться.

3 этап: Необходимо прочувствовать и «осмотреть» свое тело мысленным взором, вызывая чувство тепла. Желательно при этом закрыть глаза.

Релаксационные паузы можно включить в режим детского сада. Например, они могут использоваться в комплексе утренней гимнастики, как физкультминутка на занятии, а также раз в день после дневной прогулки, в любом режимном моменте в течение дня.

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Дыхание является одним из самых простых и эффективных способов снятия тревожности. Такие упражнения способны замедлить сердечный ритм, тем самым уменьшая кровяное давление, что влияет на уровень стресса.





ПРОГРЕССИВНАЯ МУСКУЛЬНАЯ РЕЛАКСАЦИЯ

Прогрессивная мускульная релаксация -
это техника, основанная на осознанном напряжении и последующем расслаблени и различных групп мышц.

Прогрессивная мускульная релаксация помогает расслабить скованные мышцы тела и освободиться от тревожности.



ВИЗУАЛИЗАЦИЯ

Визуализация - это сознательное создание положительной картинки в своем воображении с целью снятия тревожности путем снижения активности мозга. Можно применять совместно с предыдущим методом: сначала расслабить тело и мышцы, а потом успокоить мысли.





МЕДИТАЦИЯ

Медитация имеет прекрасные свойства для снятия тревожности у детей. При медитации важно научить ребенка не оценивать свои мысли, а просто наблюдать, позволить им прийти и уйти без суждений.
Это поможет убрать негативные эмоции и расслабиться.





ИГРЫ С АНТИСТРЕССОВЫМИ МЯЧИКАМИ



Можно применять специальные шарики с небольшими шипами, которые хорошо воздействуют на нервные окончания рук.



Я возьму в ладонь лимон,
Чувствую, что круглый он.
Я его слегка сжимаю,
Сок лимонный выжимаю
Все в порядке, сок готов.
Я лимон бросаю,
Руки расслабляю.



ПРОСТЫЕ ПРИЕМЫ, КОТОРЫЕ СПОСОБНЫ БЫСТРО СНЯТЬ СТРЕСС У МАЛЫША БЕЗ ОСОБОЙ ПОДГОТОВКИ













Релаксационные упражнения являются эффективным средством снятия тревожности у детей.
Важно помнить, что их применение должно быть безопасным и соответствовать возрастным особенностям детей.







РОЛЬ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА И ВОСПИТАТЕЛЯ

Педагог-психолог (стратег и эксперт)

- Выявление тревожных, гиперактивных и замкнутых детей
- Обучение техникам релаксации
- Снятие острых состояний



Воспитатель (тактик и закрепитель)

- Режимные моменты: обязательное расслабление после активных игр, прогулки, перед тихим часом.
- Создание среды: использует шепот, мягкий свет, уютные уголки и тактильные мешочки.
- Язык тела: проводит минутки тишины, использует релаксационные упражнения
- Сигнал тревоги: сообщает педагогу-психологу о детях с повышенной тревожностью с цель. Проведения углубленной работы

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

