Васильева Розалия Семеновна, педагог-психолог МБОУ ЦПМСС

Что же такое здоровье? Обратимся к «Словарю русского языка» С.И. Ожегова: «Здоровье – это правильная нормальная деятельность организма». В Уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) говорится, что здоровье – это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие.

Согласно исследованиям специалистов 60% болезней взрослых были заложены в детстве. Сравнительный анализ выявил неблагоприятную тенденцию показателей здоровья детей за последние 10 лет. Количество дошкольников с хронической патологией увеличилось в 2 раза, а детей не имеющих отклонений в состоянии здоровья, снизилось до 5-6% (данные НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков НИЭД РАМН). В настоящее время 50% детей дошкольного возраста имеют функциональные отклонения. Основные среди них нарушения опорно - двигательного аппарата, сердечно- сосудистой системы, органов пищеварения, аллергические проявления. Каждый третий ребенок имеет сниженную остроту зрения. Только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми.

В последнее десятилетия все чаще говорят о проблеме детских стрессов, которые влекут за собой различные нервные расстройства и повышенную заболеваемость. Детские стрессы – следствие дефицита положительных эмоций у ребенка и отрицательной психологической обстановки в семье, излишнего шума и нервозности в детском учреждении из-за «заорганизованности» воспитательно-образовательного процесса, отсутствие гибких режимов дня и рационального чередования умственной нагрузки с физическими упражнениями, отдыхом.

Известный физиолог Н.М. Щелованов полагал, что эмоции не только составляют ценное психологическое содержание жизни ребенка, но и имеют важное физиологическое значение в жизнедеятельности организма. Детские стрессы нарушают нормальное течение физиологических процессов, что неизбежно ведет к ухудшению здоровья ребенка, так как физическое воспитание неразрывно связано с психическим развитием.

Умение расслабиться в ситуации, когда мы испытали отрицательные эмоции, перенесли стресс, имеет большое значение. Однако недостаточно просто полежать на диване и посмотреть телевизор.

Вследствие стресса происходит мышечный зажим, устранить который возможно с помощью методики мышечной релаксации, используемой как для взрослых, так и для детей.

Умение расслабиться дает возможность снизить уровень переживания ребенком негативных эмоций путем воздействия на состояние его тела. В начале XX в. Э. Джекобсон, опираясь на результаты экспериментов, доказал, что отрицательные стрессовые эмоции (страх, тревога, раздражение, злость и др.) всегда вызывают мышечное напряжение. Это связано с наличием так называемых кортико - мышечных связей. Избыточное напряжение коры головного мозга способствует немедленной реакции возбуждения мышц. Например, в различных стрессовых ситуациях мы можем непроизвольно поджимать губы, хмурить брови, сжимать кулаки, напрягать плечи, спину, живот и т. д. Причем чем сильнее переживаемая негативная эмоция, чем выше мышечное напряжение. Когда она идет на убыль, мышечное напряжение также уменьшается. Но если мышцы были в напряжении достаточно долго, то они могут не расслабиться полностью, и возникают так называемые мышечные зажимы. Такое напряжение само по себе становится источником поддержания фона негативных эмоций и психосоматических заболеваний.

Существует и обратная реакция: расслабление мышц приводит к торможению деятельности коры головного мозга и соответственно снижению уровня протекания или полному исчезновению негативных эмоций. Поэтому расслабление полезно. Однако обычные действия, которые мы привыкли считать расслабляющими (спокойно посидеть или полежать, посмотреть телевизор, пообщаться с друзьями и т.п.), как правило, не обеспечивают 100% эффекта. Например, спокойно сидя в рабочем кресле, большинство педагогов, скорее всего, чувствуют некоторое напряжение мышц плечевого пояса, наличие «мышечного зажима». Последствия этого могут стать непонятно как возникающее недовольство и остеохондроз как одно из психосоматических заболеваний.

Группа специальных методик (приемов) обеспечивает практически полное расслабление мышц. Рассмотрим некоторые из них применительно к дошкольнику.

Релаксационные упражнения для дошкольника условна можно разделить на две группы:

- упражнения для расслабления отдельных групп мышц (например, шеи, рук, ног, туловища);

- направленные на расслабление всего тела, в которых задействуются в правильной последовательности основные (не все, как для взрослого человека) группы мышц.

Упражнения для снятия напряжения.

- ***« Раскрой панцирь».*** Дети сидят в углу на полу и выполняют это упражнение глядя на тренера: необходимо раскрывать глаза широко, как при страхе. Насильно поднять веки, лоб. Все это нужно делать до колоссальной усталости. Дыхание нормальное, тело – расслаблено. Вращение глаз влево – вправо, вверх – вниз, выполняются до предела утомления.
- ***«Зевота».*** Ведущий предлагает детям позевать от души, рот открывать как можно шире.
- **«*Штангист*».** Ведущий вместе с детьми поднимет тяжелую штангу и бросает ее.
- ***Гимнастика и самомассаж***. Дети стоят в кругу. Ведущий обращает внимание на себя, произносит следующий текст и выполняет движения, дети повторяют за ведущим.

Посмотрели головой

Направо, налево, вверх, вниз (повторяют 4 раза)

Подняли плечи – сбросили (повторяют 4 раза)

Зажали правую руку в кулачок

Потереть по часовой стрелке затылок

Погладить затылок и шею сверху вниз

Хорошо

Потереть по часовой стрелке поясницу как следует

Хорошо

Похлопали в ладоши

Отлично! Молодцы!

Психогимнастическое упражнение « Из семени в дерево».

Ведущий предлагает участникам тренинга превратиться в маленькое сморщенное семечко: сжиматься в комочек на полу, спрятать голову, закрыть ее руками.

Я буду садовником. Садовник очень бережно относится к семенам, поливает их (гладит по голове и телу), ухаживает.

С теплым весенним солнышком семечко начинает медленно расти. (Дети и взрослые поднимаются).

У него раскрываются листочки. (Свешивают руки с головы и тянут их вверх.)

Растет стебелек. (Вытягиваются.)

Появляются веточки с бутонами. (Разводят руки в стороны, пальцы сжаты.)

Наступает радостный момент, и бутоны лопаются…(Резко разжимаются кулаки.)

И росток превращается в прекрасный сильный цветок. Наступает лето, цветок хорошеет, любуется собой, улыбается другим цветам.

Инструкция по проведению детского массажа «Солнышко».

Инструкция

	Движения по спине ребенка

Вышло солнышко (повторяем 2-3 раза)

Палец правой руки рисует (несколько раз обводит) круг на спине ребенка. Движения достаточн

От него расходятся лучики (повторяем 2-3 раза)

Указательные пальцы правой и левой рук одновременно рисуют линии от круга. Проводятся нес

Вышли тучки (повторяем 3-5 раза)

Ладонями правой и левой рук одновременно выполняются поглаживающие круговые движения п

Пошел дождик, его маленькие капельки падают на землю (повторяем 2-3 раза)

Пальцы правой и левой рук одновременно ласково (несильно) постукивают по всей спине ребенк

Пошел сильный дождь, его капли падают на землю (повторяем 2-3 раза, голос более активный)

Пальцы правой и левой рук одновременно сильно (но не больно) постукивают по всей спине реб

Вышли тучки (повторяем 3-5 раза)

Ладонями правой и левой рук одновременно делают поглаживающие круговые движения по все

Вышло солнышко (повторяем 2-3 раза)

Палец правой руки рисует (несколько раз обводит) круг на спине. Движения достаточно медлен

От него расходятся лучики (повторяем 2-3 раза)

Указательные пальцы правой и левой рук одновременно рисуют линии от круга. Проводятся нес

Будьте здоровы!