

КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«ДОШКІЛЬНИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД № 27
ВІННИЦЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ»

М'ЯЗОВА РЕЛАКСАЦІЯ ЯК ЗАСІБ ЗНИЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ



Підготувала завідувач
Тетяна Рожок

м. Вінниця
2025 р.

Нині не лише дорослі, а й діти дошкільного віку відчувають посилене психічне й фізичне навантаження. Постійні тривога, занепокоєння, страх, стресові ситуації призводять до частих респіраторних захворювань, відчуття стомленості й навіть збільшення м'язового тону. Один зі способів допомогти дітям заспокоїтися, зняти м'язове напруження й впоратися із проявами тривожності – навчити їх релаксувати. Ознайомте дошкільників із, суть якої полягає в послідовному напруженні й розслабленні різних груп м'язів. Навчившись розрізняти ці стани, діти зможуть згодом керувати ними.

Яких правил дотримувати

Запорука успішної релаксації – кожна дія має дарувати приємні відчуття й задоволення, сприяти поліпшенню фізичного й емоційного стану. Тому, якщо ви помітили, що хтось із дітей під час вправ почувається напружено або надто збуджений, спробуйте з'ясувати, чому так відбувається, а за потреби припиніть заняття. Такий стан можливий, якщо дитина, наприклад:

- неправильно розуміє та виконує вправи;
- має порушення психіки, що заважає їй займатися релаксацією в колективі.

Для того щоб досягнути бажаного **оздоровчого ефекту** й навчити дітей розрізняти відчуття напруження й розслаблення, під час релаксації з ними дотримуйте кількох правил:

- виконуйте вправи в тихій, спокійній обстановці, бажано із заплющеними очима;
- говоріть неголосно, із заспокійливими інтонаціями, чітко формулюйте інструкції;
- використовуйте різні пози – лежачи, сидячи – з огляду на умови, у яких відбувається релаксація;
- завершуйте релаксацію повільно – спочатку запропонуйте дітям потягнути, ніби після сну, потім розплющити очі й повільно сісти.

Коли використовуєте вправи на розслаблення окремих частин тіла, **враховуйте попередній вид діяльності** дітей. Наприклад, якщо до цього на занятті дошкільники малювали або робили аплікацію, запропонуйте їм виконати вправи на розслаблення м'язів рук, спини, ший.



*Використовуйте під час релаксації **спокійну музику**. Якщо під час виконання комплексу вправ щоразу звучатиме та сама мелодія, дитячий організм сам налаштуватиметься на її сприйняття, і через кілька тренувань розслаблення наступатиме при перших звуках музики.*

Які вправи використовувати

Як свідчить досвід, діти із задоволенням виконують вправи як на загальну релаксацію, так і на розслаблення окремих частин тіла.

Опис вправ на розслаблення м'язів рук, ніг, шиї, тулуба й обличчя.

Вправи на релаксацію

Руки	<p>Зігнути ліву руку в зап'ястку так, щоб долоня стала вертикально («паркан»). Утримувати її в такому положенні 5-10 с. Передпліччя залишити нерухомим, м'язи передпліччя напружити. Розслабити руку, опустити долоню на підлогу. Кілька секунд полежати в розслабленому стані, простежити за відчуттям розслабленості в кисті й передпліччі. Те саме виконати з правою рукою</p> <p>Ліву руку зігнути в зап'ястку, тримаючи долоні пальцями вниз. Утримувати її в такому положенні 5-10 с, відтак розслабити. Те саме виконати з правою рукою</p> <p>Ліву руку підняти невисоко над підлогою. Утримувати в такому положенні 10-15 с, потім розслабити. Те саме повторити з правою рукою</p> <p>Напружити на 5-10 с обидві руки, що лежать на підлозі, потім розслабити. Повторити 2-3 рази</p>
Ноги	<p>Зігнути ліву ногу в коліні, напружити м'язи, утримувати в такому положенні 5-10 с. Опустити ногу на підлогу, розслабити м'язи. Те саме повторити з правою ногою</p> <p>Зігнути ступні ніг пальцями до себе. Напружити литкові м'язи на 5-10 с, відтак розслабити</p> <p>Підняти прямі ноги невисоко над підлогою, затримати в такому положенні на 5-10 с, потім опустити й розслабити м'язи</p> <p>Напружити на 5-10 с сідничні м'язи, потім розслабити</p>
Шия	<p>Нахилити голову вліво, зафіксувати напруження правосторонніх м'язів шиї, потім повернутись у в. п.</p> <p>Нахилити голову вправо, зафіксувати напруження лівосторонніх м'язів шиї, повернутись у в. п.</p> <p>Нахилити голову вперед, зафіксувати напруження м'язів задньої частини шиї, повернутись у в. п.</p>
Тулуб	<p>Втягнути живіт, напружити м'язи преса. Утримувати це положення протягом 5-10 с, потім розслабитися</p> <p>Вигнутися в попереку з положення лежачи на спині. Утримувати це положення протягом 5-10 с, потім повернутися у в. п. й розслабитися</p>
Обличчя	<p>Стиснути зуби, щоб відчути напруження. Розслабитися. Повторити вправу 2-3 рази</p> <p>Відкрити рот. Утримувати щелепи в напруженні протягом 3-5 с, потім розслабитися. Повторити вправу 2-3 рази</p> <p>Скласти вуста в трубочку й напружити їх. Відтак розслабити. Повторити вправу 2-3 рази</p> <p>Усміхнутися так широко, щоб відчути напруження в щоках. Відтак розслабитися. Повторити вправу 2-3 рази</p>

Проводити таку релаксацію потрібно в положенні лежачи із заплющеними очима. Ноги мають бути на ширині плечей, а руки – витягнуті вздовж тулуба.

Залежно від поставлених завдань, колективного настрою в групі чи емоційного стану окремої дитини вправи на розслаблення різних частин тіла можна комбінувати в комплекси. *Наприклад*



Комплекс вправ з релаксації «Дерев'яна лялька»

Лунає спокійна музика.

В. л. — лежачи на спині, руки вздовж тулуба.

Уявіть, що ви — дерев'яні ляльки, які дуже втомилися й лягли відпочити.

- Повільно заплющте очі. Дихайте спокійно: вдих — затримали дихання (5 с), видих. (Повторити 5—6 разів.)
- Відпочиньте (10 с). Настрій у вас чудовий, тому всі широко-широко усміхніться.
- Підніміть ліву ногу вгору. Вона пряма й жорстка, як дерево. Потримайте її так (5 с) і опустіть на підлогу. Розслабтеся.
- Тепер підніміть праву ногу вгору. Потримайте її так (5 с) і опустіть на підлогу. Відпочиньте.
- Підніміть і потримайте в піднятому положенні руки (5 с). Вони у вас прямі й напружені. Опустіть їх на підлогу й розслабтеся.
- Повільно підніміть голову над підлогою, напружте шию. Потримайте голову в такому положенні (5 с) й повільно опустіть на підлогу.
- Відпочиньте. Розслабте все тіло — ноги, руки, тулуб, шию, м'язи обличчя. Голову тримайте нерухомо. Дихайте спокійно.
- Коли я порахую до п'яти, повільно розплющуйте очі.

Дерев'яні ляльки прокинулися. Вони усміхаються й відчувають повними сил, здоровими й радісними.

Складаючи комплекс самостійно враховуйте специфіку дитячого сприйняття. Ліпше, щоб вправи мали образний характер, оскільки в дошкільників превалює наочно-образне мислення, а сама релаксація проходила в ігровій формі.

Отже, м'язова релаксація – це дієвий і доступний навіть дітям дошкільного віку спосіб позбутися напруження та зняти стрес. Утім, врахуйте, що лише регулярна практика дасть змогу досягнути бажаних результатів, а тому не слід обмежуватись одним заняттям.