



МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ –  
ДЕТСКИЙ САД № «НЕЗНАЙКА»

**«РЕЛАКСАЦИЯ.  
КАК НАУЧИТЬ РЕБЁНКА  
РАССЛАБЛЯТЬСЯ?»**

Подготовила и провела педагог-  
психолог Мельникова О.П.

Ханты-Мансийск  
2018 г.

# *Что такое релаксация*

Один из путей внутреннего  
напряжения, основанного  
на более или менее  
сознательном расслаблении  
МЫШЦ





*Для чего детям нужна релаксация?*



*Для формирования его управлять своим телом. эмоциональной стабильности ребенка важно научить*



*С этой целью в своей работ можно использовать специально подобранные релаксационные упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма.*



# Правила релаксации



# *Методы релаксации*



*Мышечная  
Дыхательная  
Звуковая  
Аутотренинг  
Арт-терапия*

**Упражнения на расслабление  
мышц лица:**

**«Озорные  
Щечки»**



**«Рот на  
замочке»**

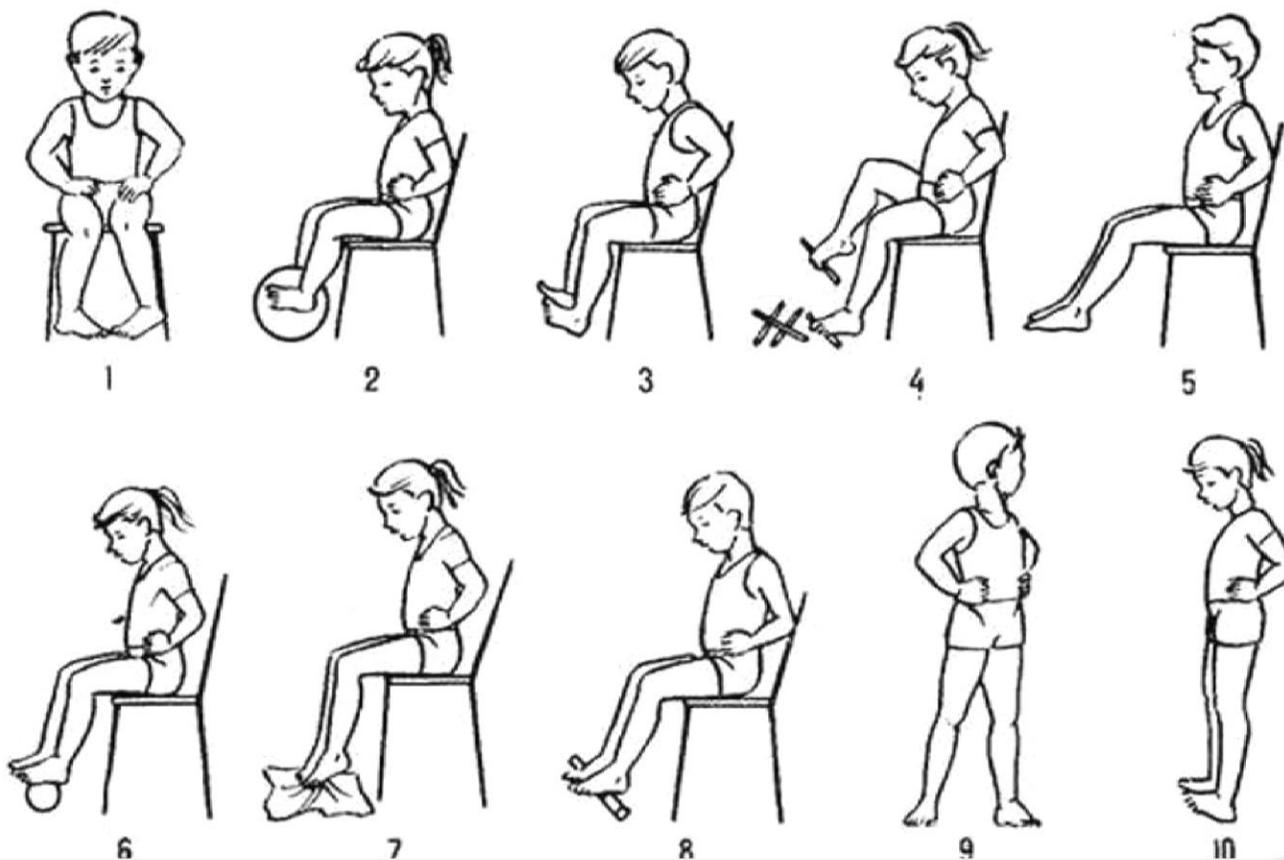


**Злюка  
успокоилась**



# Упражнение на расслабление мышц ног

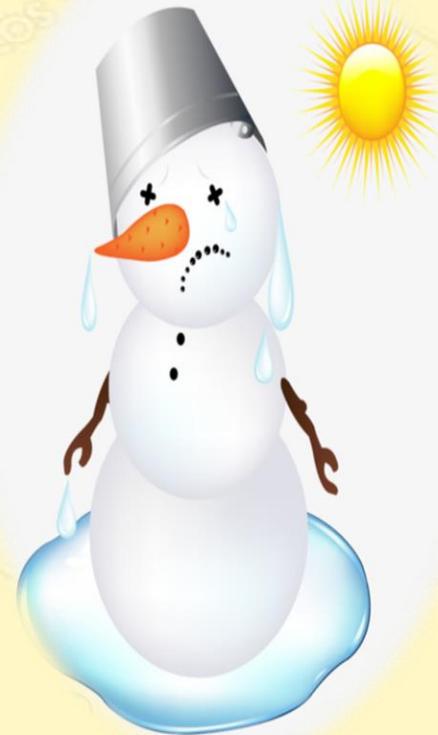
## «Муравей»



# Упражнения на расслабление всего организма



*«Снежная Баба»  
Дети представляют,  
что каждый из них  
снежная баба.  
Огромная, красивая,  
которую вылепили из  
снега. Далее дети  
изображают, как  
тает снежная баба.  
Постепенно,  
понемножку  
начинает таять и  
туловище. Снежная  
баба превращается в  
лужицу,  
растекающуюся по  
земле.*



# *Минутки шалости*



# МИНУТКИ ТИШИНЫ

