

Как влияют на детей звуки природы

Звуки природы увеличивают скорость мыслительных процессов. Исследования показали, что они активизируют клеточную активность той части мозга, которая отвечает за творческое вдохновение, гениальность.

Шум воды, дождя или морского прибоя напоминают ребенку о времени, когда он был в животике у мамы. Это успокаивает и расслабляет.

Дельфины умеют лечить экстрасенсорно. Когда вы слушаете звуки дельфинов, центральная нервная система немного успокаивается, а работа головного мозга наоборот активизируется, это помогает справиться с различного рода невротами.

Звуки леса благотворно влияют на эмоциональное состояние, успокаивая и расслабляя, а так же, на сон. Улучшают функции высшей нервной деятельности, повышают тонус всего организма и настроение.

Шум прибоя, пение китов, крики дельфинов облегчают родовые боли матери и стресс младенца от появления на свет.

Орнитотерапия - лечение пением птиц. Ученые утверждают, что прослушивание птичьего пения помогает уравновесить все (!) процессы, которые постоянно происходят в организме. Тело и психика человека приходят в состояние гармонии.

Научившись расслаблению, каждый ребенок получает то, в чем ранее испытывал недостаток. Это в равной степени касается любых психических процессов: познавательных, эмоциональных или волевых. В процессе расслабления организм наилучшим образом перераспределяет энергию и пытается привести тело к равновесию и гармонии.

Дети очень быстро обучаются этому непростому умению расслабляться. Даже нам, взрослым, есть чему поучиться у них в этом!

Расслабляясь, возбужденные, беспокойные дети постепенно становятся более уравновешенными, внимательными и терпеливыми. Дети заторможенные, скованные, вялые и робкие приобретают уверенность, бодрость, свободу в выражении своих чувств и мыслей.

Если мы будем целенаправленно учить детей сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие, мы будем способствовать сохранению здоровья наших деток!

Релаксация для дошкольников
с использованием
звуков природы

Домашенко Е. В.,
Педагог - психолог

Релаксация (от лат. relaxation – ослабление, расслабление) – глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения. Релаксация может быть как произвольной, так и произвольной, достигнутой в результате применения специальных психофизиологических техник. Особенности выполнения релаксационных упражнений детьми старшего дошкольного возраста: - Время выполнения одного упражнения не более 4-5 минут - В процессе одного занятия можно использовать упражнения из разных блоков, в зависимости от направленности НОД - Релаксация включает в себя комплекс из 3-4 упражнений на разные группы мышц - Сеанс полной релаксации проводится с музыкальным сопровождением (звуки природы) и текстом, направленным на спокойствие и восстановление сил - Основной задачей выполнения упражнений является обучение детей восстановительным техникам для дальнейшего самостоятельного применения - Завершение релаксации только на позитиве	<u>Упражнения, которые можно использовать в любом занятии для отдыха и расслабления детей дошкольного возраста</u> <u>«Пчелка»</u> Представьте себе теплый, летний день. Подставьте солнышку ваше лицо, подбородок тоже загорает (разжать губы и зубы на вдохе). Летит пчелка, собирается сесть кому-нибудь на язык. Крепко закрыть рот (задержка дыхания). Прогоняя пчелку можно энергично двигать губами. Пчелка улетела. Слегка открыть рот, облегченно выдохнуть воздух (повторить 2-3 раза). <u>«Бабочка»</u> Представьте себе теплый, летний день. Ваше лицо загорает, носик тоже загорает – подставьте нос солнцу, рот полуоткрыт. Летит бабочка, выбирает, на чей нос сесть. Сморщить нос, поднять верхнюю губу вверх, рот оставить полуоткрытым (задержка дыхания). Прогоняя бабочку можно энергично двигать носом. Бабочка улетела. Расслабить мышцы губ и носа (на выдохе) (повторить 2-3 раза). <u>«Игра с песком»</u> Представьте себе, что вы сидите на берегу моря. Наберите в руки песок (на вдохе). Сильно сжав пальцы в кулак, удержать песок в руках (задержка дыхания). Посыпать колени песком, постепенно раскрывая кисти и пальцы. Уронить бессильно руки вдоль тела, лень двигать тяжелыми руками (повторить 2-3 раза). <u>«Муравей»</u> Представьте себе, что вы сидите на полянке, ласково греет солнышко. На пальцы ног залез муравей. С силой натянуть носки на себя, ноги напряжены, прямые. Прислушаемся, на каком пальце сидит муравей (задержка дыхания). Сбросим муравья с ног (на выдохе). Носки идут вниз – в стороны, расслабить ноги: ноги отдыхают (повторить 2-3 раза).	<u>Релаксация«Необычная радуга»</u> Лягте удобно, расслабьтесь. Дышите ровно и глубоко. Закройте глаза. Представьте, что перед вашими глазами необычная радуга. Первый цвет – голубой. Голубой может быть мягким и успокаивающим, как струящаяся вода. Голубой приятно ласкает в жару, он освежает тебя, как купание в озере. Ощутите эту свежесть. Следующий – желтый цвет. Желтый приносит нам радость, он согревает нас, как солнышко, он напоминает нам нежного пушистого цыпленка, и мы улыбаемся. Если нам грустно и одиноко, он поднимает настроение. Зеленый цвет – цвет мягкой лужайки, листьев и теплого лета, если нам не по себе, и мы чувствуем себя неуверенно, зеленый цвет поможет чувствовать себя лучше. Возьмите с собой эти цвета на весь день, будьте спокойными, как вода, радостными, как солнце, добрыми, как лето.
--	---	--

