В современных условиях совершенствования системы образования особое внимание уделяется проблеме сохранения и укрепления здоровья человека. В соответствии с Законом РФ «Об образовании» здоровье человека отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования.

Что же такое здоровье? В Уставе Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) говорится, что здоровье - это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое, духовное и социальное благополучие. И именно поэтому мы считаем, что проблему здоровья следует рассматривать комплексно, в широком социальном аспекте.

Если физическое здоровье - это показатели роста, веса, окружности грудной клетки ребенка, его осанка, телосложение, состояние двигательной активности, моторики и координации, отсутствие болезней и физических дефектов, то психическое здоровье включает в себя эмоциональный комфорт, уравновешенность психики ребенка, умственную работоспособность, развитие психических процессов, уровень зрелости процессов возбуждения и торможения и т.п.

Физическое здоровье и психическое состояние ребенка взаимосвязаны и взаимообусловлены. Ощущение своего физического здоровья и своих физических возможностей, телесного благополучия способствуют устойчивому чувству комфорта. Известно, что на любое событие душа и тело отзываются вместе. Психическое напряжение вызывает мышечный тонус и, наоборот, мышечное напряжение приводит к эмоциональному всплеску. А расслабление мышц вызывает снижение эмоционального напряжения и приводит к успокоению, восстановлению учащенного дыхания. Это обратное влияние используется для регуляции психического состояния.

В последнее время проблемам обеспечения физического и психического здоровья детей уделяется особенное внимание. Это обусловлено целым рядом причин и особенно тем, что неврозы, как следствие стресса, все увереннее «перекочевывают» в детский возраст, что дети часто оказываются в состоянии психоэмоционального напряжения. В этой ситуации им бывает труднее всего из-за низкой психической устойчивости, обусловленной возрастом. Детские стрессы влекут за собой различные расстройства и повышенную заболеваемость. Причиной таких стрессов является дефицит положительных эмоций у ребёнка и отрицательная психологическая обстановка.

Современные дошкольники порой загружены не меньше взрослых. Посещая детский сад различные кружки и спортивные секции, они получают большое количество информации, устают физически и эмоционально. Ведь нужно успеть! Такие нагрузки отрицательно сказываются на психическом здоровье. Поэтому мы считаем, что важно в работе с дошкольниками использовать упражнения на релаксацию. Релаксация (от лат. re1axation а ослабление, расслабление) - глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения. Релаксации быть как непроизвольной,

так и произвольной достигнутой в результате применения специальных психофизиологических техник.

Известно, что, используя простые методы можно устранить или изменить реакции «сражайся или беги», вызывая противоположную, так называемую «реакцию релаксации», время которой метаболизм, сердечные и дыхательные процессы, давление нормализуется, стабилизируется приток крови к мышцам. Чтобы добиться появления реакции релаксации, любой способ должен иметь две необходимые составляющие. Первая - отвлечься от возбуждающих мыслей, чтобы сосредоточиться чём-то одном: мысли, звуке, образе, фразе; дыхательной или мышечной деятельности. Вторая - пассивное отрицание посторонних мыслей, то что называют отрешённостью, взглядом со стороны.

В своей работе мы часто применяем релаксацию, которая приводит к тому, что уменьшается степень напряжения в стрессовых ситуациях, заметен «общий сдвиг в сторону спокойствия».

На наш взгляд техники релаксации учат детей различать состояния напряжения и расслабления. Ведь зачастую они просто не знают, чем отличается «зажатость» от расслабленности, то есть не могут ощущения от напряженной мышцы и от расслабленной. Все техники мышечной релаксации основаны на принципе «контраста»; мышцы сначала напрягаются, а затем расслабляются.

На протяжении многих лет мы работаем над задачей сохранения и укрепления здоровья дошкольников, используя различные методы и средства, способствующие позитивному изменению физического и психоэмоционального состояния детей дошкольного возраста.

Таковыми являются методики обучению физической релаксации - это игровые упражнения по методике мышечной релаксации Д. Джекобсона, упражнения в расслаблении, которые позволяет организму переходить в релаксационное состояние, при котором характерная для сна заторможенность центральной нервной системы сочетается с ясностью и непрерывностью сознания, присущей состоянию бодрствования. На занятии часто используем психоигры, направленные на развитие навыков активного воображения, снятию психоэмоционального стресса, а также комплексы гимнастик, которые предназначены для снятия усталости, для быстрого восстановления всех систем организма после перегрузки - это психомышечная тренировка «Оживлялки, прогонялки утомилок». На чаш взгляд очень полезна зевательная гимнастика - эти упражнения очень полезны тем, кто страдает заболеваниями голосового аппарата, частыми простудными заболеваниями, бронхиальной астмой, гипертонией, спазмами сосудов головного мозга. Зевание стимулирует снятие психоэмоционального и физического напряжения, повышает тонус и сопротивляемость организма, даёт чувство покоя. Немаловажную роль играет сила дыхания.

Таким образом, использование в практике различных техник релакласации способствует не только физическому здоровью, но и психоэмоциональному благополучию дошкольника.

Упражнение «Волшебный сон» по методике мышечной релаксации Д. Джекобсона.

Вы не заснете по-настоящему, будете все слышать, но не будете двигаться, и открывать глаза. Слушайте и повторяйте мои слова (тихим голосом с паузой).

Реснички опускаются,
глазки закрываются.
Мы спокойно отдыхаем (2 раза)
Сном волшебным засыпаем,
Дышится легко... ровно... глубоко...
Наши руки отдыхают,
Ноги тоже отдыхают.
Отдыхают. Засыпают. (2 раза)
Дышится легко... ровно... глубоко...
Губы теплые и вялые,
Но нисколько не усталые.
Губы чуть приоткрываются,
Всё чудесно расслабляется. (2 раза)
И послушный наш язык
Быть расслабленным привык (пауза).
Нам понятно, что такое состояние покоя,
Дышится легко... ровно... глубоко...
Напряженье улетело,
И расслаблено всё тело. (2 раза)
Будто мы лежим на травке,
На зелёной мягкой травке,
Греет солнышко сейчас -
Руки тёплые у нас...
Жарче солнышко сейчас -
ноги тёплые у нас...
Хорошо нам отдыхать!
Но пора уже вставать.
Крепче кулачки сжимаем,
Их повыше поднимаем.
Потянуться! Улыбнуться!
Всем открыть глаза и встать!

Инструктор по физической культуре: Камнева С.В.