

## Релакс-гимнастика для дошкольников (5 - 7 лет)

Добрый день, уважаемые коллеги! Сегодня мастер – класс будет посвящен **релаксационной гимнастике**, с помощью которой происходит глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием физического и психического напряжения, с применением игровых приемов.

Использование в работе с детьми релаксационных упражнений помогает решить следующие задачи:

- укрепление физического здоровья и формирование красивой осанки;
- снятие напряжения мышц после физических упражнений;
- улучшение функционирования сердечно - сосудистой и дыхательной систем;
- нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития;
- улучшение кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов, устранение венозного застоя;
- развитие воображения, образного мышления;
- формирование положительных эмоций и чувств.

Релаксационная гимнастика может быть использована непосредственно в занятиях физической культуры, в комплексе утренней гимнастики, как физкультминутка на занятии, перед сном, индивидуально с гиперактивными детьми и в любом режимном моменте в течение дня.

Все релаксации проводятся под спокойную расслабляющую музыку.

Перед проведением релаксации педагог поясняет, какую позу или исходное положение нужно принять, а в ходе релаксационных упражнений контролирует степень расслабления детей. Большинство детей способны расслабиться, входя в предложенный образ, о чем можно судить по внешнему виду ребенка: спокойное выражение лица, ровное ритмичное дыхание.

Во время расслабления приходит ощущение свободы, лёгкости и спокойствия. Такое состояние, помогает ребёнку легко восстанавливаться после физической нагрузки. Также, 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.

**Миофасциальный релиз** - это мануальная терапия, которая используется в спортивных занятиях для расслабления мышц и фасций путем надавливания и растягивания тканей в сочетании с правильным дыханием. В результате улучшается кровоток и лимфоток, увеличивается диапазон движения в суставе или группе суставов, уходит боль и появляется чувство «лёгкости».

### **Чему способствует миофасциальный массаж?**

Миофасциальный массаж снимает спазм и избавляет от уплотнений.

Эффект от массажа:

Уменьшение боли

Повышение иммунитета

Улучшение кровообращения и лимфотока

Снятие стресса

Улучшение физического и психологического состояния

Избавление от отеков тела и лица

Улучшение осанки

Массажные **мячи** - это отличный спортивный аксессуар для точечного самомассажа и проработки мышц. Массажный **мяч МФР** используют для спины и живота, для стоп и ягодиц, для ног и рук.

Набор массажных **мячей** состоит из двух **мячей** высокой жесткости: классический массажный **мяч** диаметром 8 см, и двойной массажный **мяч** диаметром 8 см, длиной 16

см. **Мячики для МФР** твердые, жесткие, не продавливаются и не проминаются под весом человека.

Миофасциальное расслабление - это упражнения, посредством которых можно одновременно воздействовать как на мускулы, так и на фасции тела с целью расслабления миофасциальных структур. Проще говоря, метод миофасциального расслабления - это **метод воздействия на заданный участок тела путём прокатывания той или иной области с помощью круглых и цилиндрических предметов (роллов и мячей разных размеров, имеющих разное покрытие)**. Мяч для миофасциального релиза (МФР) оказывает одновременное мануальное воздействие и на мышцы, и на соединительную ткань и нужен для **расслабления миофасциальных структур**. Эффект достигается за счет сдавливания и пассивного растягивания той мышцы, которая нуждается в реабилитации. Применение МФР на проблемных областях возвращает тело к своему естественному положению.

### **Комплекс упражнений для стоп**

1. Подъем на носочки.
2. Подъем на носочки, перекал на пятки.
3. Попеременный подъем на носочки «шагаем».
4. Подъем на носочки с задержкой на 3-5 секунд.
5. Вращательные движения вовнутрь.
6. Вращательные движения кнаружи.
7. «Собираем стопу»- как будто загребаем песок.
8. Тянем тыльную сторону стопы с фиксацией на 3-5 секунд.
9. Широко расставляем пальцы и собираем обратно.
10. Оставляем пальцы широко расставленными, при этом пробуем поднимать указательный, средний, безымянный пальцы одновременно.
11. Берем мяч. Прокатываем от пальцев до пятки середину стопы, медиальную и латеральную части каждой из стоп.

При обнаружении триггерной точки - оставляем мяч под этой точкой, фиксируем на 30 секунд, далее делаем круговые движения вокруг этой точки.

12. Круговые движения мячом по всей стопе.

Берем коврик, принимаем исходное положение лежа, руки вдоль корпуса, шея расслаблена, стопы на ширине тазобедренных суставов.

1. Тянем от себя и на себя носочки.
2. Попеременно.
3. С фиксацией на 3-5 секунд.
5. Вращательные движения вовнутрь.
6. Вращательные движения кнаружи.
7. В положении лежа на животе, приподняться на руках, немного прогнувшись спине «Рыбка».
8. Перекалы вправо – влево «Бревнышко».

Заканчиваем поглаживанием стоп по направлению к голени.

Термин «миофасциальный релиз» относится к разряду медицинских технологий, основанных на мануальном воздействии для высвобождения фасциальной ткани из фиксированного положения.

«Мио» - это мышца;

«Фасции» - оболочки, футляры, которые покрывают все органы в нашем теле. Вы их видели – такие белые пленки на мясе.

«Релиз» - расслабление.

Актуальность. Почему важно расслаблять мышцы и фасции?

- Если у ребенка какие-то мышцы не справляются со своими функциями: неправильная постановка стопы, сутулость - то их функции берут на себя соседние участки. Так приходит в баланс система, работа которой нарушена.

- Мышцы – помощники от непривычной работы перенапрягаются, сжимаются, а фасции сдавливаются, становятся сухими, очень плотными и болезненными.

-МФР одновременно расслабляет фасции, мышцы и разминает триггерные точки - болезненные участки, которые приводят к болям в спине, голове, нарушениям осанки. Улучшается кровообращение мышц: они расслабляются, становятся эластичными, а суставы подвижными.

-МФР помогает мышцам работать правильно, травмироваться меньше.

Исходя из этого, предлагаю использовать МФР в качестве корректирующей гимнастики в индивидуальной работе с детьми

Противопоказания:

- остеопороз;
- гемофилия;
- кожные заболевания;
- варикозная болезнь.

Специальное оборудование:

Теннисный мяч — простой вариант для проработки всего тела.

«Фоам роллер» — поролоновый валик, представляющий собой легкий цилиндрический тюбик из спрессованного пенопласта. Он может использоваться по многим причинам, включая повышение гибкости, уменьшение болезненности и устранение мышечных узлов. Подходит для новичков.

Роллер с выступами — разной степени жесткости и ребристости для более подготовленных пользователей, позволяет глубоко проработать мягкие ткани.

Сдвоенный массажный мяч — для спины, плечевого пояса, ног снимает напряжение и массирует сразу по обе стороны.

Массажер с ручкой, он же ручной массажный роллер — подходит для зоны ног, шеи, рук.

Колючий или ребристый мячик — пластиковые мячи разной жесткости и пупырчатости для проработки небольших участков (стопа, малая грудная, грушевидные).

Как делать миофасциальный релиз.

МФР можно проводить как самостоятельно, так и с помощью тренера. Используя различные методы, ролл прокатывают по мышце с небольшим давлением — оно регулируется весом собственного тела или руками партнера.

При прокатке на ролле используют 5 R-методов:

Rolling — «прокатка» — ролл лежит поперек конечности и прокатка идет вдоль мышечных волокон.

Rocking — «раскачка» — в том же исходном положении динамичный перенос веса поперек мышечных волокон.

Resting — «отдых» — задержка без движения с давлением на болезненную область.

Raking — «грабли или терка» — растяжение или сдвиг поверхностных слоев ткани (кожи) относительно мышцы: как будто натираете мышцу о ролл, как на терке.

Releasing — «релиз, освобождение» — давление на ролл и сокращение мышц-антагонистов (мышц, противоположных тем, что лежат на ролле).

Важно!

- Для большего эффекта от массажа не ограничивайтесь одним методом.
- Не задерживайтесь на одной части тела слишком долго: время работы в одной области должно быть от 20 секунд до 2 минут, не давите слишком сильно.
- По субъективной шкале оценки ваши болевые ощущения не должны превышать 7 баллов из 10.
- В течение всего массажа сохраняйте ровное положение спины, чтобы не блокировать дыхание — оно должно быть свободным и полным.
- Прокатывайте только мышцы — не заходите на костные структуры, суставы, в область паха и под колено.
- **Закрытая одежда в упражнениях с роллом – обязательное условие!**

МФР стоп.

Обращаю внимание на необходимость выполнения упражнений на каждую ногу в течение 2 минут.

Комплекс МФР с роллом на всё тело.

Каждую мышцу необходимо прокатывать — 5-6 раз

### **Упражнения на фитболе:**

Медленные прокатывания вперед – назад, лежа на животе и лежа на спине.

“Воздушный шар”

И.п.: лежа на спине, туловище расслаблено, глаза закрыты, ладони на животе. Сделать медленный плавный вдох без каких-либо усилий; живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар. Сделать медленный плавный выдох; живот медленно втягивается (4-10 раз).

“Воздушный шар” в грудной клетке.

Текст читается спокойно, достаточно громким голосом, в размеренном темпе, с соблюдением пауз. Некоторые смысловые фразы проговариваются два раза.

### **«Летняя ночь»:**

Звуковое сопровождение упражнения: *«Ночная симфония»*. Дети ложатся на мягкое напольное покрытие.

Ложитесь удобно, так, чтобы ваши руки и ноги отдыхали и закрывайте глаза. Наступает чудесная летняя ночь. На темном небе зажигаются яркие звезды. Они медленно плывут по темному небу. Вы чувствуете себя спокойными и счастливыми. Приятное ощущение тепла и спокойствия охватывает все ваше тело: лицо, руки, ноги, спину... Вы чувствуете, как тело становится легким, теплым и послушным... Дышим глубоко, ровно, легко...

Гаснут звезды, наступает утро. Настроение становится веселым и жизнерадостным. Мы полны сил и энергии...

### **«Расслабление»:**

Дети лежат на ковре лицом вверх, звучит не громко музыка. Педагог медленно произносит:

«Напряжение 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...

Дышится легко...ровно...глубоко...

Губки тёплые и вялые

И нисколько не усталые,

Губы чуть приоткрываются,

Всё чудесно расслабляется, (2 раза)

И послушный наш язык

Быть расслабленным привык.

Нам понятно, что такое

Состояние покоя...» (пауза)

«Мы спокойно отдыхали,

Сном волшебным засыпали.

Хорошо нам отдыхать!

Но пора уже вставать!

Потянуться! Улыбнуться!»

### **Солнечные зайчики:**

Звуковое сопровождение упражнения «Лесные звуки». Дети ложатся на мягкое напольное покрытие.

Ложитесь удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Представьте, что мы с вами отдыхаем на лесной полянке. Мы лежим на мягкой теплой траве, а с неба нам улыбается солнышко. Оно посылает нам свое тепло и ласково касается лучиками. А вместе с лучиками к нам прилетели озорные солнечные зайчики. Один зайчик прыгнул нам прямо на носик, он дарит нам радость и улыбку. Давайте очень аккуратно погладим его, чтобы не испугать зайчика. С носика зайчик прыгнул на щечку и подарил нам тепло и спокойствие, погладьте его тихонечко. Зайчику нравятся наши прикосновения. Он посидел еще немного на щеке и прыгнул нам на животик. Вы понравились солнечному зайчику и он подарил нам свою ловкость и силу. Давайте поблагодарим зайчика и нежно погладим его.

Пришло время прощаться с солнечными зайчиками, помашите им рукой, откройте глазки и улыбнитесь друг другу.

Спасибо за внимание!