**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад №25 «Колокольчик»**

**Для педагогов**

**Выступление на пед.совете.**

**Тема «Релаксация – не просто расслабление, а путь к здоровью.»**

 Подготовила

 Педагог-психолог

 Куцая А.С

 Согласованно ст. воспитатель

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Авакян М.П

**ЖК «Бутово-парк»**

**На своих занятия с детьми я использую следующие направления оздоровительной работы**

1.Тренинги

2.Психогимнастика

3 Релаксация

«Люди, умеющие расслабляться, обладают не только большей гибкостью мышления, но и лучше приспособлены к борьбе со стрессами».

**Я бы хотела более подробно остановиться на одном из методов**

**Релаксация – не просто расслабление, а путь …к здоровью!**

 Умение человека мышечно расслабляться, полезно как для снятия психической напряженности, так и для устранения симптомов ряда заболеваний (таких как головная и сердечная боль, гастрит, гипертония и т.д.)

**ЦЕЛЬ релаксации : снятие мышечного напряжения, полное или частичное расслабление организма, укрепление нервной системы.**

**А теперь давайте попробуем использовать этот метод на себе**

 «Сядьте удобно, закройте глаза, расслабьтесь. Вам спокойно, удобно и комфортно... Вы дышите глубоко и ровно... Представьте себе, что на расстоянии 1 метра от вас стоят семь горящих свечей... Сделайте медленный, максимально глубокий вдох. А теперь вообразите, что вам нужно задуть одну из этих свечей. Как можно сильнее подуйте в ее направлении, полностью выдохнув воздух.

Пламя начинает дрожать, свеча гаснет... Вы вновь делаете медленный глубокий вдох, а потом задуваете следующую свечу. И так все семь...»

« Все свечи задули, вы совершенно спокойны, расслаблены, мы постепенно открываем глаза…..»

**Как Вы себя чувствуете?**

**Сложно ли было Вам справиться с заданием?**

**Какие ощущения Вы испытывали? А сейчас?**

**Скажите, что в первую очередь необходимо для полного психологического здорового образа жизни?**

Ответы:

А ответить нам поможет небольшой фильм….

Мы хотим Вам пожелать ,что бы в Вашем доме горели все 4 свечи.