

## Консультация для педагогов ТКМ

Подготовила: И.Е. Шапошникова

Дети часто находятся в состоянии высокого психоэмоционального возбуждения. Виной тому может быть адаптационный стресс, кризис трех лет, усталость и другие причины. Многим детям свойственны нарушение равновесия и подвижности между процессами возбуждения и торможения, повышенная эмоциональность. Излишнее возбуждение в нервной системе ведёт к эмоциональным перегрузкам. Как следствие у детей появляются страхи, неадекватное поведение, тревожность, неуверенность в себе, мышечные зажимы.

Эта методическая разработка поможет педагогам, работающим с детьми дошкольного возраста с ОВЗ, понять необходимость систематического, планомерного использования релаксационных упражнений. Очень важно, то, что релаксационные упражнения относятся к здоровьесберегающим технологиям, входящим в список современных образовательных технологий.

### Релаксационные техники

Релаксация- (от лат. *relaxatio* — ослабление, расслабление) — это снижение тонуса скелетной мускулатуры. Релаксация может быть достигнута в результате применения специальных психофизиологических техник, физиотерапии и лекарственных препаратов. Считается, что релаксация способствует снятию психического напряжения, из-за чего она широко применяется в психотерапии, при гипнозе и самогипнозе, в йоге и во многих других оздоровительных системах. Релаксация, наряду с медитацией, приобрела большую популярность как средство борьбы со стрессом и психосоматическими заболеваниями.

Релаксация особенно эффективна для детей, а так же для взрослых с повышенным мышечным тонусом. Применение релаксационных технологий для детей сопутствуют тому, что дети становятся более спокойными, они лучше понимают инструкции, становятся более коммуникативными. Так же многие упражнения на релаксацию учат детей лучше чувствовать свое тело, управлять им, снимать мышечные зажимы.

Цель: снять психоэмоциональное напряжение, создать положительный фон.

Скользкие, мягкие приятные на ощупь разноцветные шарики орбиз помогут в развитии мелкой моторики, фантазии ребенка, станут помощниками в изучении цветов, помогут показать и объяснить некоторые загадочные оптические свойства и много еще чего интересного. Залейте сухие шарики гидрогеля водой комнатной температуры и следите за тем, чтобы она покрывала подрастающие шарики полностью. Играть с ними можно уже через 2-3 часа, а максимальный размер шарики орбиз приобретут за 10-12 часов пребывания в воде.

Они действительно завораживают малышей, можно использовать их для детского развития и досуга. И главное – это так просто.

Пусть ребенок полностью погрузит ручки в миску с гидрогелем и перебирает шарики пальчиками. Перекладывайте шарики при помощи ложки или детского совочка из одной емкости в другую – это, кстати, поможет увереннее держать ложку и вилку во время еды. Наполните шариками бутылочку с узким горлышком, куда проходят только по 1-2 шарика. Возьмите контейнер для яиц и разложите шарики гидрогеля по цветам – в каждую ячейку свой цвет. Налейте воду в несколько емкостей, окрасьте ее акварельными красками – каждую своим цветом. Пусть малыш насыпает гидрогель в баночки и увидит, что оказавшись в воде своего цвета, шарики становятся невидимыми.

В высокую прозрачную вазу или бутылку вкладывайте шарики гидрогеля слоями, по цветам – получится очень красиво. Делаем вместе сенсорную коробку – в пластиковый контейнер насыпаем гидрогель, добавляем мелкие игрушки, другие маленькие предметы. Пусть ребенок на ощупь достает какую ни будь игрушку на выбор. Устройте соревнование, кто больше игрушек достанет. Наполните гидрогелем воздушный шарик – получится очень приятная на ощупь игрушка. Можно выучить с их помощью цвета, складывая в разные баночки.

### **Гидрогель и дети: правила безопасности**

Главное – следить, чтобы дети не проглотили орбизы и не поперхнулись ими, в остальном они совершенно безопасны – не токсичны, не пахнут и не красятся, не собирают мусор с пола.

Прежде всего, напомним очевидную вещь – играть с гидрогелем можно только в присутствии взрослых и под их неусыпным контролем. Не стоит объяснять, что шарики орбиз – мелкие, проглотить его, задохнуться в нос или ухо крохе очень легко. Главная опасность в том, что орбиз имеет способность увеличиваться в размере в сотни раз – до 400! Эти шарики практически не видно на рентгене или УЗИ, поэтому врачу сложно определить причину плохого самочувствия ребенка, проглотившего шарик орбиз. И без соблюдения строжайших правил безопасности это, безусловно, «против» игр с орбиз. Если вы решили все же развивать мелкую моторику крохи с помощью игр с орбиз, запомните и неукоснительно соблюдайте несколько правил. Не стоит давать гидрогель деткам младше 2-х лет. Следите, чтобы в процессе игры с гидрогелем или после нее ребенок не облизывал руки и не трогал глазки. По окончании забавы руки нужно вымыть с мылом. О том, что шарики ни в коем случае не должны попасть в рот ребенку, напоминать, пожалуй, не стоит. Следите за тем, чтобы гидрогель не попал «на зубок» домашним животным. После игры соберите шарики гидрогеля в емкость, которую можно закрыть крышкой, и храните в месте, недоступном для детей и домашних животных.