**Технология эффективного погружения в занятия дошкольников с помощью техник релаксации и концентрации внимания.**

*Обоснование.*

До появления на свет ребенок находится в утробе матери 7-9 месяцев. Он слушает биение сердца, естественные звуки ее организма, то есть звук . Ритм и звук успокаивает.

Он находится в движении- двигается сам и двигается вместе с мамой Внутриутробное развитие напрямую связано с движением ребенка вместе с мамой: он успокаивается в движении, он развивается в движении.

Первое , что делает ребенок при появлении на свет-это дыхание. Дыхание –это жизнь. Медленное дыхание способствует замедлению пульса, снижению возбуждения, успокоению. Учащенное дыхание или его интервальность способствуют повышению тонуса эмоционального и физического.

Медленное дыхание успокаивает мысли, чувства, физическое тело, а кратковременные выдохи помогают наоборот сконцентрироваться, перейти из расслабленного состояния в состояние «готовности к деятельности».

Традиционно мы вовлекаем ребенка на занятие по интересу или необходимости. У детей дошкольников и младших школьников со слабым развитием познавательного интереса, а тем более со слабой волевой регуляцией наблюдаются сложности приступить к деятельности, предлагаемой педагогом или переключиться с привлекательной для него деятельности к образовательному процессу. Дети от природы эмоциональны. Эмоции –это характерная черта не только дошкольников, но и младших школьников Только так они познают мир. Эмоции воздействуют на все компоненты познания.

Я использую технологию , созданной мной и апробированную с 2001 года , позволяющую не только плавного вхождения в деятельность группе детей , необходимую для взрослого , но и развивающую концентрацию внимания, самодисциплину, силу воли и повышающую настроение и групповой настрой в целом. Которые так важны при любой деятельности детей.

Замечено, что расслабление легче возникает после сильного напряжения. Сложно ребенку расслабиться просто по команде. Именно на этом и построена моя технология вхождения в занятия.

Ведь для того , что бы ребенок приступил к деятельности напрямую не связанную с его сиюминутными интересами необходимо прийти в альфа состояние. В состояние расслабленности, но при этом с хорошей концентрацией внимания.

Процессу расслабления способствуют много условий, но я использую , с учетом вышесказанного , упражнения на дыхание, упражнения на мышечное расслабление, звуковые упражнения. Но процессы расслабления органично глубже происходят после хорошего возбуждения. Чтобы тело расслабилось необходимо хорошо потрудиться. Какое облегчение испытывает человек после переживания сильных эмоций , например после плача или хорошего смеха.

*Технология.*

1. Танец

2. Упражнения на дыхание. Сначала с целью расслабления, затем с целью мобилизации организма и концентрации внимания.

3. Упражнение со звуком.

4. Упражнения на концентрацию внимания.

Далее выход в деятельность. Всего 7-10 минут

1. На первом этапе я использую активный танец под веселую детскую музыку. Правило одно- танцуют все ( педагог в том числе). Каждый танцует, как он хочет. НО ! во время припева все дети должны повернуться к педагогу лицом и ритмично прыгать, подняв руки вверх. Череда произвольности и ритмичного совместного одномоментного действия /прыжки/ включают механизм самоконтроля. Сам танец становится стимулятором процессов возбуждения.

2. На втором этапе я использую два- три упражнения на дыхание. Сначала упражнение с расслабляющим дыханием.

1. Упражнение : «Дыхание». Медленный вдох и медленный выдох . Концентрация внимания на животе. Мыслеформа: надуваем и сдуваем шарик в животике.

2. Упражнение: «Глубокое дыхание» Медленный вдох на счет, задержка дыхания , медленный выдох. Схема дыхания: 5-5-5/7-7-7

3. Упражнение на мобилизацию внутренних сил. Глубокий вдох и интервальный выдох в три приема. При вдохе медленное поднятие рук по контуру, при выдохе руки в замок и выдох в три интервала.

3. «Пропеваем» звук «о». Набираем носиком много воздуха-рука вверх. На выдохе надо медленно петь звук «А»- рука медленно опускается вниз. Громкость голоса идет на понижение. Добирать воздух нельзя. Делаем только хором. Обращаем внимание на красоту звука , когда все вместе дружно поют.

4.Упражнение на концентрацию внимания и мобилизацию всего организма.

Упражнение «Дерево» .

1. Встань прямо. Сосредоточься на любой точке прямо перед собой. Это может быть картина на стене, крюк или что-то на уровне глаз.

2. Твои руки - ветви дерева, очень крепкие и сильные.

3. Подними руки вверх, сложив ладони вместе, и заведи за голову так, чтобы между кистями рук и макушкой оставалось расстояние в десять сантиметров. Представь, что ты поднимаешься вверх, к небу. Сосредоточься на этом ощущении.

4. Подними и поставь левую ногу на правое бедро. Подержи ее так 30 секунд. Ощути, как натянуты мышцы бедра.

5. Медленно опусти левую ногу на пол, затем проделай то же правой ногой. Держи голову прямо и освобождайся от любого напряжения.

6. Медленно опусти правую ногу на землю, а руки по швам и встань  прямо.

Далее переходим к необходимой деятельности.

Все этапы строго последовательны и закреплены. Менять местами не рекомендуется. Упражнения постоянны и доводятся до автоматизма. Цель: выработать стереотип перехода в состояние внутреннего спокойствия и настрой на предстоящую деятельность.

Если данную технологию использовать ежедневно или регулярно, то дети способны настраиваться на занятия уже с первых минут танца. Практика показала, что у воспитанников формируется дисциплина, повышается внимание, снижается отвлекаемость. Они легко входят в деятельность и работают на позитиве. Отсюда улучшается качество продукта.

Используемая литература:

1. Клюева Н.В., Косаткина Ю.В. «Учим детей общению. Характер, коммуникабельность. Популярное пособие для родителей и педагогов» 1997 Ярославль «Академия развития»
2. «Ребенок и стресс». Левис Ш., Левис Ш. //СП 2001
3. «Тренинг эффективного взаимодействия с детьми «У.К.Лютова, Г.Б. Монина. СПб2000 Речь. /2005

