***КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ ОТДОХНУТЬ?***

Существует множество рекомендации по снятию стрессовых состояний. Например, реагировать на неприятную ситуацию улыбкой и шуткой, или выбрать себе идеал героя с веселым и добрым характером Неплохой эффект налаживания отношении, например, в семейной жизни дает игра "Я - ты, ты - я", когда на определенное время муж и жена меняются ролями и пытаются реагировать на различные ситуации с этих позиций. Но дело в том, что все эти и им подобные рекомендации вынуждают человека подавлять реакцию на раздражение и, таким образом, лишают его разрядки. Детям в силу специфики возрастных особенностей (в первую очередь из-за малого жизненного опыта) делать это крайне трудно, а отсутствие разрядки часто приводит к неврозу.

Как правило, человек, стремясь выйти из состояния стресса, старается израсходовать избыток выделившихся гормонов, которые обусловили раздражение. Одни колотят посуду, другие - кого-нибудь из окружающих, третьи - бегают, отжимаются, пилят дрова, лихорадочно стирают белье. Многие люди, и особенно дети, начинают что-нибудь жевать, часто не чувствуя при этом вкуса пищи. Другими словами, чаще всего человек при помощи физических действий пытается выйти из стрессового состояния.

Риск возникновения стрессового состояния особенно велик в детстве при нарушении условии для нормального физического развития. Наукой давно доказана взаимообусловленность физического здоровья и психического состояния человека. Ощущение физическою здоровья, своих физических возможностей и телесного благополучия способствует устойчивому чувству комфорта.

Известно, что на любое событие душа и тело отзываются вместе. Психическое напряжение вызывает мышечный тонус, н, наоборот, мышечное напряжение приводит к эмоциональному всплеску. Самую высокую физическую нагрузку на физкультурном занятии или уроке дети испытывают в игре, но какой эмоциональный подъем наблюдаем мы при этом.

Расслабление мышц вызывает снижение эмоционального напряжения и приводит к успокоению, восстановлению учащенного дыхания. Это обратное влияние опытные тренеры используют для регуляции психического состояния спортсменов.

Учеными давно доказано, что лучшим средством для снятия нервного напряжения является физическая нагрузка.

Вред недостаточной двигательной нагрузки давно известен. Но не менее опасно пренебрежение такими важными компонентами здорового образа жизни как сон, питание, закаливание.

Значение правильно организованного сна для гигиены нервной системы ребенка переоценить невозможно. Во время сна восстанавливается физиологическое равновесие в организме. Причем такое восстановление не может быть достигнуто другими средствами и способами.

В профилактике психоэмоционального напряжения детей не следует сбрасывать со счета питание. Необходимо уяснить для себя, что важен не только должный набор продуктов, обеспечивающий нормальные рост и развитие ребенка, но и сама организация питания. Прием пищи разумно проводить как большую релаксационную паузу.

Эффективно воздействуют на психическое состояние детей, снимая напряжение и стресс, водные закаливающие процедуры.

В последние годы все большее значение в профилактике стресса придается обучению человека психосаморегуляции состояния. Исследования подтверждают, что дети гораздо быстрее и с большим эффектом научаются приемам аутогенной тренировки, нежели взрослые. Это обусловлено, прежде всего, тем, что у детей живое воображение, которое помогает им быстро и легко войти в нужный образ.

Использование упражнений по психосаморегуляции состояния дает возможность наполнить традиционную систему физкультурно-оздоровительной работы в образовательном учреждении новым смыслом и содержанием и создать технологию, которую мы могли бы смело назвать не только здоровьесберегающей, но и формирующей у детей позиции созидателя и разумного поведении в отношении своего физического и психического здоровья.

## **Игры на снижение психоэмоционального и мышечного напряжения дошкольников.**

**«Муравей»** (Цель: снять эмоциональное напряжение).  
Процедура проведения:  
Все дети и взрослый сидят на ковре. Ведущий: «Мы сидим на полянке, ласково греет солнышко. Мы спокойно дышим — вдох, выдох. Вдруг на пальчики ног залез муравей. С силой потяните носочки на себя. Ножки прямые и напряжены. Прислушайтесь, на каком пальчике сидит муравей, задержите дыхание. Сбросим муравья с ножек, выдыхаем воздух. Носочки вниз, стопы в стороны, ножки расслаблены, отдыхают». (Повторить несколько раз).

**«Поймай бабочку» (**Цель: нервно-мышечная релаксация через чередование сильного напряжения и быстрого расслабления).  
Процедура проведения:  
Ведущий показывает летящую бабочку, пробует ее поймать — выполняет хватательные движения над головой одной рукой, потом другой, обеими руками одновременно. Дети повторяют показанные движения. Затем медленно разжимают кулачки, смотрят, поймали бабочку или нет. Затем соединяют раскрытые ладони, представляя, что держат ее.

**«Улыбка»** (Цель: снять напряжение мышц лица).  
Процедура проведения:  
Детям показывают картинку с улыбающимся солнышком. Ведущий: «Посмотрите, какое красивое солнышко, оно широко улыбается для вас. Давайте улыбнемся солнышку в ответ. Почувствуйте, как улыбка переходит в ваши ручки, доходит до ладошек. Улыбнитесь еще раз и попробуйте улыбнуться, широко растягивая губы в улыбке. Растягиваются ваши губки, напрягаются щечки. Дышите и улыбайтесь. Ваши ручки и ладошки наполняются улыбающейся силой солнышка».

**«Сорока-ворона»** (Цепь: снять эмоциональное напряжение).  
Процедура проведения:  
Дети сидят в парах на стульях, проговаривают слова потешки и по очереди массируют друг другу пальчики правой руки, начиная с большого пальца и заканчивая мизинцем, а в конце потешки поглаживают друг у друга ладошки.  
Сорока-ворона кашу варила,  
Сорока-ворона деток кормила,  
Этому дала, и этому дала,  
И этому дала, и этому дала.  
А самому маленькому –  
Из большой миски,  
Да большой ложкой.  
Всех накормила!

**«Самолет летит, самолет отдыхает»** (Цель: снять эмоциональное напряжение путем чередования сильного напряжения и быстрого расслабления мышц).  
Процедура проведения:  
Ведущий предлагает ребятам полетать. Но сначала они должны превратиться в быстрые самолетики. Дети поднимают руки, как крылья, напрягают их (потому что нужны сильные крылья, чтобы самолетик летел). Стоя на месте, дети изображают самолетики (смысл упражнения в том, чтобы напрягать и расслаблять руки), жужжат «моторами», двигают «крыльями», затем опускают их расслабленными — самолетики прилетели, крылья устали и хотят отдохнуть.

**«Шишки»** (Цепь: снять напряжение).  
Процедура проведения:  
Ведущий говорит: «Вы — медвежата, а я мама- медведица. Я буду бросать вам шишки (ведущий имитирует соответствующее движение). Вы будете их ловить (ведущий показывает, что надо сделать) и с силой сжимаете в лапах». Дети играют. Ведущий: «Но вот медвежата устали и роняют свои лапки вдоль тела — лапки отдыхают. А мама-медведица снова кидает шишки медвежатам…».

Педагог-психолог: Хапрова М.С.

[**http://www.vseodetishkax.ru/rabota-psixologa-v-detskom-sadu/36-korrekczionno-razvivayushhaya-rabota-psixologa-v-detskom-sadu/1398-priemy-i-sposoby-snyatiya-emoczionalnogo-napryazheniya-u-doshkolnikov**](http://www.vseodetishkax.ru/rabota-psixologa-v-detskom-sadu/36-korrekczionno-razvivayushhaya-rabota-psixologa-v-detskom-sadu/1398-priemy-i-sposoby-snyatiya-emoczionalnogo-napryazheniya-u-doshkolnikov)

http://babyspeech.ru/