Консультация для родителей «Снятие психоэмоционального напряжения у детей»

Загруженность современных дошкольников порой поражает воображение. Они посещают детский сад, различные кружки и спортивные секции. Получая большое количество информации, дети устают как физически, так и эмоционально. При этом им везде нужно успеть. Нагрузки, которые испытывает детский организм, отрицательно влияют на его здоровье. Именно поэтому в работе с дошкольниками используются упражнения на релаксацию. Что это такое?

В основе данной методики лежит уже давно доказанный наукой факт того, что существует определенная взаимосвязь между нашим телом и разумом. Известно, что в стрессовом состоянии у человека повышается тонус мышц. При этом существует и обратная связь. Снятие психического напряжения возможно при снижении мышечного тонуса. Это и есть релаксация.

Что такое релаксация для детей? Это самый лучший способ снятия напряжения (нервного, физического и психического), а также расслабления, что позволяет ликвидировать фактор раздражения. Весьма полезна релаксация для детей. После выполнения специальных упражнений ребенок становится спокойным и уравновешенным. Он начинает лучше осознавать свои чувства. Упражнения для релаксации для детей играют большую роль. Малыши начинают контролировать собственные действия и эмоции, а также овладевают своими чувствами. Расслабление позволяет маленькому человечку сконцентрировать внимание и снять возбуждение. Упражнения для релаксации для детей рекомендуется выполнять всем дошкольникам. Но особенно они важны для тех, кто подвержен частым заболеваниям, а также тревожен, возбудим и гиперактивен.

Простая игровая релаксация для детей может быть использована воспитателями или родителями. Расслабление в таком случае вызывается специальными игровыми приемами, каждый из которых, как правило, имеет образное название (это способно увлечь детей). Малыши выполняют упражнения на расслабление, не только копируя движения воспитателя. Детки перевоплощаются и входят в заданный им образ. Новые игры способны заинтересовать ребенка, что позволяет ему хорошо расслабиться. Эффект от занятия заметен сразу по спокойному выражению лица, ритмичному и ровному дыханию и т. д. Релаксация для детей дошкольного возраста чрезвычайно важна. Ежедневные упражнения, включенные в режим дня, позволяют добиться более спокойного и уравновешенного состояния. У детей устраняется повышенная раздражительность и злость, излишняя тревожность и страхи, а также напряженность.

Для того чтобы эмоционально разрядить ребенка, предложите ему различные игры. Ниже можно ознакомиться с описанием некоторых из них.

Упражнения на релаксацию.

«Игра с песочком». Ребенок должен сесть на стульчик, упершись в его спинку. Он должен представить себе, что находится на берегу речки с сыпучим и прохладным песком. Малыш, закрыв глаза, на глубоком вдохе должен словно набрать его в кулачок. Пальцы необходимо как можно крепче сжать. В таком положении ребенок должен посидеть некоторое время. При выдохе воображаемый песок необходимо медленно «высыпать» на колени. По окончании упражнения руки следует «уронить» вдоль туловища.

«Дудочка». Это упражнение позволит малышу расслабить мышцы лица. Ребенок должен представить себе, что держит в руках дудочку. Для «игры» на инструменте малышу необходимо предложить набрать как можно больше воздуха в легкие, а затем вытянуть губы трубочкой и произносить длинный звук «у-у-у».

«Солнечный зайчик». Выполнение этого упражнения также способствует расслаблению лицевых мышц. Малыш должен представить, что лучик солнца «гуляет» по его личику. Сначала яркий «зайчик» прыгает на его глазки – их нужно зажмурить. Потом лучик перебирается на щечку, лобик, носик, рот и подбородок. Этого игривого «зайчика» малышу нужно ласково погладить.

«Сосулька». При выполнении данного упражнения достигается релаксация мышц всего тела. Взрослый предлагает малышам представить себя в роли сосульки, закрыв глаза и встав с поднятыми вверх руками. В такой позе следует находиться одну-две минуты. Затем детям предлагается представить, как медленно тает сосулька, согретая теплыми солнечными лучами. При этом следует расслабить кисти рук, а после этого мышцы шеи, плеч, туловища и ног. Одновременно могут быть применены тексты для релаксации. Для детей такая «игра» будет наиболее интересна. Так, во время выполнения данного упражнения воспитателю предлагается произносить следующие слова: «Под крышей нашего дома сосулька висит. Солнышко пригреет, она растает и упадет».

«Прогулка». При выполнении данного упражнения дети рассаживаются на стулья. Для напряжения мышц они должны приподнять ноги и, не касаясь пола, «побегать» и «походить». И в это время могут быть использованы тексты для релаксации. Например, собрались мы погулять. Поскорей, не отставать! Все немного побежали, ножки наши подустали. Мы недолго посидим, ну а после поглядим.

Применяемые тексты для релаксации должны помочь малышу в создании необходимого образа, что позволит ему наиболее эффективно расслабиться.