**СП ДС «Сказка»**

**ГБОУ СОШ № 5 «ОЦ Лидер» г.о. Кинель**

**Консультация для родителей**

 **на тему: «Как научить дошкольника расслабляться»**

**подготовил:**

**педагог-психолог Золотухина Д.Г.**

2022 г.

Каждый ребенок испытывает свои собственные страхи, тревоги, волнения, а соответственно и напряжение. Дошкольник исследует окружающее и делает это не отвлеченно и бесстрастно, а обязательно эмоционально реагирует на то, что находится вокруг него. Активная познавательная деятельность и сопутствующие ей эмоциональные переживания создают излишнее напряжение в нервной системе, которое накапливается и в свою очередь приводит к напряжению мышц.

Остановить любой процесс гораздо продуктивнее в самом начале, пока он не стал дестабилизирующим. Именно поэтому так важно обучать ребенка приемам расслабления. Выполняя с дошкольником упражнения на расслабление мышц, мы помогаем маленькому организму успокаиваться, восстанавливать эмоциональное состояние, ликвидируем зажимы и тревогу, а также двигательное беспокойство.

Что положительно влияет на ребенка, способствуя его расслаблению:

- проприоцептивные ощущения, это ощущения от мышц и сухожилий

- поглаживания и надавливания;

- низкий темп и ритмичность поглаживаний и легких похлопываний;

- преобладание теплой температуры в окружении;

- отсутствие ярких визуальных и аудиальных, кинестетических стимулов;

- лежание под утяжеленным одеялом, под подушками;

- можно поиграть в "Слона", для этого положите ребенка на пол и мягко надавливайте на него подушечкой, начиная с ног, пусть "слон гуляет" по телу ребенка;

- обнимать ребенка, медленно продавливая ладошкой безопасные части тела (прикосновения, которые у него не вызывают дискомфорт), делать массаж.

- можно вместе со всеми вышеназванными активностями петь песни, читать стишки, подходящие под ритм;

- разговаривая с ребенком, желательно голос понижать и делать тише;

- физические нагрузки в повседневной рутине могут стать расслабляющими для ребенка, но это должно быть в удовольствие и без чрезмерных усилий с его стороны;

- расслабляющие упражнения желательно выполнять в одно и то же время или после тех событий и активностей, которые перегружают ребенка (детский сад, пребывание в людном месте и т.д.).

-важна предсказуемость и повторяемость упражнений, чтобы ребенок понимал, когда и что будет происходить;

- все действия должны быть комфортными и для ребенка и для вас.

Примеры повседневных физических нагрузок, которые могут стать расслабляющими:

Чистить зубы, мыть и вытирать руки и лицо, причесываться.

По расписанию давать корм домашним животным.

Помогать прибирать в саду и во дворе на даче.

Помогать мыть посуду или с помощью загружать посудомоечную машину.

Протирать пыль.

Намазывать масло на хлеб. Готовить холодные завтраки (хлопья, молоко).

Помогать приготовить простой десерт (положить украшение на торт, добавить варенье в мороженое).

Помогать планировать приготовление пищи и закупку бакалейных товаров.

