**Беседа для родителей.**

**Тема: "Упражнения на релоксацию**

**в домашних условиях"**

**Воспитатель :**

**Зависнова Александра**

**Александровна.**

Активный образ жизни, частые стрессы в семье и на работе часто приводят к перенапряжению, плохому настроению, и как результат в к депрессии. Психологи рекомендуют научиться расслабляться и пользоваться средствами релаксации и медитации для борьбы с «перегрузками». Но что делать, если совсем маленький ребёнок перенапряжён, перевозбуждён и сложно успокаивается после активных игр и общения? Как победить детскую гипервозбудимость? Обо всём этом подробнее.

Психологи рекомендуют научиться расслабляться и пользоваться средствами релаксации детей дошкольного возраста

Почему-то принято считать, что методы релаксации и медитации показаны только взрослым. На самом же деле, это не совсем так. Да, откровенно говоря, сложно объяснить трёхлетнему ребёнку, что такое медитация. Поэтому, релаксация детей дошкольного возраста требует особого взгляда и подхода. Главное в правильно и умело этим пользоваться.

Нервная система ребёнка, особенно в возрасте до трёх лет, далека от своего совершенства. Дети такого возраста сложно контролируют процессы возбуждения и торможения нервной системы. Этим и объясняется неспокойный сон или проблемы с засыпанием после активных игр. Прежде всего, это касается активных деток. Но, несмотря на это, существует множество способов, благодаря которым можно успокоить «разгулявшегося» ребёнка.

Знакома ли вам такая ситуация, когда ваш малыш хочет спать, при этом трёт глазки, но продолжает активничать, кувыркаться, ползать, таким образом, практически в сонном состоянии повторяя свой прошедший день? Если да, тогда следует «поработать» над вашим ребёнком. И эта «миссия» не должна ложиться на докторов, воспитателей или какого-либо другого «посредника», работа над ребёнком ваш родительский долг.

**Организация режима дня**

Легковозбудимые детки чаще всего «страдают» отсутствием режима сна и бодрствования. Зачастую, их сложно уложить спать согласно определённому графику.

Поэтому, в данной ситуации главное не стремление подстроить ребёнка под особый режим, важно создать условия определённого «ритма дня». Завтрак, обед, ужин и прогулки должны быть в строго определённое время суток, идеально подходящее для вашего ребёнка, а не соответствующие какому-то стандартному графику. Период, предшествующий отдыху, не должен быть чрезмерно активным. Таким образом, привычка играет свою важную роль для ребёнка: время отдыха и время бодрствования подстраиваются под особый «ритуал дня», к которому привыкает дитя.

**Массаж и физкультура**

О пользе массажа и физкультуры, думаю, не стоит лишний раз рассказывать все давно об этом знают, но вот применять зачастую либо ленятся, либо забывают. В ситуации с активным ребёнком спорт важное звено воспитательного процесса. Физическая культура, благодаря активным упражнениям, воспитывает личность, помогает интеллектуальному развитию крохи. Маленькие детки просто нуждаются в чередовании физических упражнений с интеллектуальными или в их гармоничном сочетании.

Немаловажную роль играет и расслабляющий массаж. Изучив технику такого массажа, можно, воздействуя на определённые точки, «управлять» эмоциональным состоянием ребёнка. Важно то, что со всем этим способны справиться вы сами. Для начала просто стоит пригласить опытного массажиста, который покажет и научит массажному мастерству.

Просто чудодейственную силу оказывает массаж стопочек: нежно помассируйте стопы малыша, легонько поразминайте их, «порисуйте восьмёрочки». Главное подобрать нужный момент, когда ваш ребёнок просто будет лежать, а не убегать в поисках нового для себя занятия.

**Ароматерапия**

Сила запахов огромна! Одни запахи воодушевляют, другие, наоборот, угнетают и огорчают. Воздействие ароматов на обоняние ребёнка аналогично воздействию ароматов на организм взрослого. Только не все аромамасла можно применять как успокаивающее средство для детского организма.

Успокаивающим действием обладают эфирные масла ромашки, мелиссы, розы, шалфея, которые применяются в детской практике. В любом случае, нужно соблюдать осторожность в применении масел: не наносить их в неразведённом виде непосредственно на кожу ребёнка, особенно в возрасте до трёх лет. Самый безобидный способ применения эфирных масел аромалампа.

**Расслабляющие упражнения**

Занимаясь с ребёнком, можно делать расслабляющие упражнения, лучше всего с применением мяча-фитбола. Предложите ребёнку покататься на мяче вперёд-назад, вправо-влево, проделать те же «восьмёрочки», попружинить. Мяч поможет успокоиться, расслабиться, поупражнять вестибулярный аппарат, снять тонус и напряжение.

**Релаксация и медитация**

Сложно представить себе ребёнка дошкольного возраста в медитационном состоянии. Поэтому, вся релаксация и медитация сводится к общему расслаблению и успокоению. Тем не менее, определённые упражнения по релаксации детей дошкольного возраста всё-таки есть, которые важно и нужно применять.

Включите музыку для медитации: шум моря, леса, ветерка, пение птичек. Погладьте ребёнка, скажите ему как вы его любите. Говорите успокаивающие слова, как, например: «ты отдыхаешь, каждая клеточка твоего тела отдыхает, ты полностью расслаблен, у тебя всё хорошо» Голос при этом должен быть негромким и спокойным. Упражнения принесут пользу, если вы сами будете спокойны, расслаблены, уравновешены и с хорошим настроением.

В общем, следуя вышеперечисленным рекомендациям, не так уж и сложно «бороться» с очень активным малышом. Важную роль играет ваше внутреннее состояние, которое всегда чувствует и притягивает к себе ребёнок.

Методы релаксации детей дошкольного возраста, перечисленные в статье, не являются «лекарством» и лечением нарушений нервной системы ребёнка. Это уже работа невролога. Даная статья адресована родителям, детки которых просто чрезмерно активны, а, разгулявшись, так просто не могут остановиться.

**Уважаемые родители !**

Вашему вниманию предложено ряд игр и упражнений используемых у нас в детском саду.