

## Консультации для родителей ( законных представителей) по использованию релаксирующих упражнений с детьми дома.

Современные дошкольники порой загружены не меньше взрослых. Посещая детский сад, кружки, дополнительные общеразвивающие программы они получают большое количество информации, устают физически и эмоционально. Такие нагрузки отрицательно сказываются на здоровье детей. Поэтому так важно научить родителя( законного представителя) активно использовать в повседневной жизни и играх со своими детьми упражнения на релаксацию .Почему- то принято , что методы релаксации и медитации показаны только взрослым. На самом же деле это совсем не так. Релаксация детей дошкольного возраста требует особого взгляда и подхода. Главное- правильно и умело этим пользоваться. Для формирования эмоциональной стабильности ребенка важно научить его управлять своим телом. Активная умственная деятельность и сопутствующие ей эмоциональные переживания создают излишние возбуждения в нервной системе, которое, накапливаясь, ведет к напряжению мышц тела .Умение расслабляться позволяет устранить беспокойство, возбуждение, скованность, восстанавливает силы, увеличивает запас энергии. Релаксация может быть как произвольной( достигнутой в результате применения специальных психофизиологических практик) так и непроизвольной.

Упражнения на релаксацию с сосредоточением на дыхании.

1. «Задуй свечу». Глубоко вдохнуть , набрав в легкие как можно больше воздуха. Затем, вытянув губы трубочкой, медленно выдохнуть, как бы дующая на свечу, протяжно произнося звук «у».
2. «Ленивая кошечка».Поднять руки вверх, затем вытянуть вперед, потянуться как кошечка. Затем резко опустить руки вниз, произнося звук «А». Почувствовать как тянется все тело

Релаксационные упражнения , позволяющие детям расслабиться, снять мышечное и психоэмоциональное напряжение:

1. « Мой друг»

Собрались все дети в круг  
Я твой друг , и ты- мой друг  
Крепко за руки возьмемся  
И друг другу улыбнемся

2. « Здравствуй, солнышко родное!»

Здравствуй, солнышко родное !  
Здравствуй, небо голубое!  
Здравствуй, матушка-Земля!  
Здравствуй, ты, и здравствуй Я!

3. А теперь мы улыбнемся,

Дружно за руки возьмемся  
И друг другу на прощанье  
Мы подарим обещанье  
Знания ищи всегда  
Умным станешь ты тогда!

4. « Солнечные лучики»

Протянуть руки вперед и соединить их в центре круга. Тихо постоять, почувствовать себя теплыми лучиками.

Обнимайте своих детей как можно чаще, прижимайте их к себе, гладьте по голове, ведь им так нужны теплые мамины руки и ласковый голос.