Консультация для родителей

**Учимся расслабляться и отдыхать вместе с детьми.**

(советы, игры, задания, упражнения)

Мы все живем в сложных условиях, когда каждый человек все больше и больше подвержен стрессу (в переводе с англ. «туго натянут»). И действительно в период стресса мы как натянутая струна, которая вот-вот лопнет. Мы бываем часто раздражены, недовольны и усталы. Детям тоже жить в современном мире нелегко: дел, обязанностей, искушений у них не меньше, чем у взрослых. А если ещё кажется, что даже родители не любят или любят недостаточно сильно, то и там до настоящего стресса недалеко.

Поэтому большим и маленьким людям нужно учиться отдыхать и расслабляться.

Вообще отдых — состояние покоя, либо времяпрепровождение, целью которого является восстановление сил, достижение работоспособного состояния организма (рекреация); время, свободное от работы. Наш организм так построен, что сам, независимо от нашего желания устраивает себе отдых: например, пока одна нога шагает, вторая отдыхает. Пока работают мышцы, сгибающие ногу - отдыхают мышцы разгибающие, и так далее. Все хорошо, но таким образом организм обеспечивает себе самый минимальный уровень отдыха, достаточный для того, чтобы организм существовал, но недостаточный, для того, чтобы существующий организм еще что-то делал. Так что в течение дня нужно отдых себе организовывать. Каждый человек сам определяет какой вид отдыха выбрать. Кто-то любит отдыхать активно (бег, походы, путешествия…), кто-то пассивно (сон, расслабление, медитация, массажи и SPA…). Лучше всего чередовать виды отдыха, чередовать виды деятельности. Смена видов деятельности - лучший отдых.

Хорошо, когда отдых порционный, то есть лучше отдыхать, часто по чуть-чуть. Хороший режим работы: 50 минут работы, 10 минут отдыха. Причем 10 минут лучше устроить себе небольшую зарядку: потанцевать, попрыгать, поразминаться. Следующие десять минут - можно пойти попить чай, следующие - порасслабляться и помедитировать и так далее. Отпуск тоже лучше поделить, на отрезки, но не менее 2 недель отрезок, иначе организм не успеет перестроиться с рабочего расписания на отдых.

Взрослые должны внимательно относиться к детям и наблюдать за состоянием малыша, чтобы нагрузка, которую испытывают дети, не переросла в стрессовое состояние, состояние напряжения. Даже маленькие дети должны уметь расслабляться. Когда ребенок расслаблен, информация, которую ему необходимо усвоить, передается по нервным путям легче и более полно. Если тело малыша напряжено и неподвижно, восприятие информации из окружающей среды или даже от собственного тела становиться очень ограниченным, и ребенку трудно правильно отреагировать или принять подходящее решение. Когда ребенок спокоен и чувствует себя безопасно и уютно, он учится быстрее и легче. Важно уметь помочь ребенку расслабиться и успокоиться.

Хочу предложить интересные игры, направленные на достижения этой цели. Прежде чем дети приступят к подвижным занятиям, имеет смысл проводить короткие расслабляющие игры. Малыши станут восприимчивее, любопытнее, у них поднимется настроение. Да и для нас, взрослых, работа с детьми, которые чувствуют себя хорошо, обещает быть более приятной и продуктивной. Дети заражают нас своей творческой жизненной энергией и помогают нам добиваться хороших результатов.

***ВОЛШЕБНОЕ ПЕРО***

***Описание.*** Эта поэтичная игра дает детям прекрасную возможность расслабиться и сконцентрировать внимание. Она укрепляет привязанность каждого отдельного ребенка к вам как к ведущему группы. Ребята охотно разрешают прикасаться к себе необычным способом. Каждый получает шанс на короткое время без затруднений оказаться в центре внимания.

Игра развивает телесное сознание детей – в особенности их тактильное восприятие.

***Материалы:*** вам понадобится большое красивое перо. Также вы можете использовать кончики собственных пальцев.

***Возраст участников:*** с 3 лет.

***Инструкция детям.*** Сядьте в круг на пол. У меня в руках волшебное перо, которым я коснусь разных мест вашего тела. Оно приятно на ощупь, и его прикосновение подарит вам бодрость и веселье.

Я поочередно буду подходить к каждому из вас. Ребенок, рядом с которым я останавливаюсь, закрывает глаза. Тогда я нежно коснусь волшебным пером его лица, шеи, ладони или руки. Не открывая глаза, ребенок должен дотронуться указательным пальцем до того места, которого коснулось перо. После этого он может открыть глаза, а волшебное перо коснется другого ребенка.

*(Играя в эту игру первый раз, ошибку на несколько сантиметров вы можете считать вполне хорошим результатом. Если ребенок оказался слишком далеко от цели, вы можете отметить: «Ты почти попал!». Затем укажите ему на правильное место. Помните о том, что дети учатся, наблюдая.*

*Работая с более старшими детьми, через некоторое время вы можете доверить волшебное перо одному или нескольким ребятам.)*

***ПАДАЮЩЕЕ ПЕРО***

***Описание.*** В этой игре вашим помощником будет маленькое пушистое перышко либо иной подобный предмет, легкий и воздушный.

***Возраст участников:*** с 3 лет.

***Инструкция детям.*** У меня в руке маленькое пушистое перышко. Посмотрите, как мягко оно падает на пол, когда я его отпускаю.

Сейчас я отпущу его, а вы считайте вслух: давайте узнаем, сколько времени потребуется перышку, чтобы долететь до пола. Мы можем посчитать вместе: раз…два…три…четыре…пять…

Теперь станьте здесь. Представьте, что каждый из вас – маленькое красивое перышко, которое выпало из крыла птицы, пролетевшей над землей. Вы будете медленно и мягко опускаться вниз, на пол, парить как перышко, и при этом считать до пяти. На счет «три», вы, вероятно, уже будете почти лежать на полу… Когда вы долетите до пола, полежите там несколько мгновений совершенно расслаблено.

Пока вы летите, я буду громко считать вслух. Начали: раз…два…три…четыре…пять…

***ГАМАК***

***Описание.*** Эта игра дает возможность хорошо расслабиться под музыку. Каждый ребенок может понежиться, получив необычный подарок от взрослых. Дети любят подобные игры.

***Возраст участников:*** с 3 лет.

***Материалы:*** шерстяное одеяло или простыня; спокойная инструментальная музыка. Очень хорошо подходят «Колыбельная» Брамса и «Мечтания» Шумана.

***Инструкция детям.*** В некоторых странах люди, когда хотят хорошо и комфортно отдохнуть, используют гамак. Полностью расслабившись, они ложатся в него и мягко покачиваются из стороны в сторону. Сегодня мы сделаем особенный гамак: я постелю на пол одеяло, и один из вас может на некоторое время улечься на него. Один взрослый становится у головы, а другой – у ног, затем мы немного приподнимаем одеяло, и ребенок медленно раскачивается в гамаке в такт музыке. Все остальные дети стоят вокруг и могут, приветливо улыбаясь, подпевать звучащей мелодии. Через некоторое время мы мягко опускаем ребенка на пол. И гамак освобождается для следующего ребенка.

*(Присматривайте за ребенком, который качается в гамаке; напевайте мелодию вместе со всеми и ощущайте своим телом ее ритм.)*

***ВОЛШЕБНЫЙ ВОЗДУШНЫЙ ШАРИК***

***Описание.*** В этой игре дети учатся управлять своим телом, развивают чувство формы и пропорции. Одновременно они расслабляются и концентрируют внимание. Кроме того, ребята задействуют фантазию и развивают воображение.

***Возраст участников:*** с 4 лет.

***Инструкция детям.*** Давайте вместе поколдуем и превратимся в воздушные шарики. Каждый скажет мне, какого цвета он хочет быть…

Теперь ложитесь на пол. Сейчас вы – надутые шарики, вы совсем без воздуха. Я хочу, чтобы по мере того, как я буду вас надувать, вы меняли свою форму и все больше становились похожими на надутые воздушные шарики. Приступаю немедленно: я вдохну в вас немного воздуха, так что вы сразу станете больше и красивее. Каждый раз, когда я вдуваю в вас воздух, чуть-чуть приподнимайтесь. *(Выдохните воздух с четким звуком. Дети должны слегка приподняться над полом.)* Старайтесь оставаться в этом положении до тех пор, пока я не наполню вас новой порцией воздуха.

Я задую в вас немного воздуха, а вы еще чуть-чуть приподнимитесь, чтобы стать побольше. *(Громко выдохните.)* сохраняйте и эту новую форму, пока я не выдохну еще раз…

Теперь я вас еще немного увеличу. *(Снова выдохните.)*

Сейчас я вдохну в вас последнюю порцию воздуха, а вы встаньте прямо. *(Снова выдохните.)* Теперь вы совсем большие шары. Старайтесь сохранить свою форму, не двигайтесь. Кому-нибудь нужен еще воздух? Я буду обходить вас и наполнять ваши руки дополнительным воздухом до тех пор, пока не увижу красивые, тугие шары. *(Обойдите детей.)* И тебе я даю еще воздуха…и тебе…

Теперь мы можем уменьшить шарики. Слушайте шум воздуха, выдувающегося из шарика. Когда вы услышите этот звук, станьте чуть меньше. Но только когда услышите шум! Если шум прекратится, замрите и не двигайтесь.

*(Издавайте легкое «с-с-с…», чтобы дети поняли, что из них выходит воздух.)*

С-с-с… теперь вы стали чуть меньше.

С-с-с… еще немного меньше.

С-с-с… и еще меньше.

С-с-с… и еще меньше.

Теперь ложитесь на пол. В вас больше не осталось воздуха… Я подойду к каждому из вас и проверю, действительно ли весь воздух из вас вышел.

*(Переходите от ребенка к ребенку, и если вы видите, что у кого-то остались напряженными плечи или коленки, обратитесь к нему.)* Я помогу тебе выпустить отсюда воздух, чтобы ты смог лежать на полу более расслаблено и легко. *(Нежно прикоснитесь к нужной части его тела, произнося «с-с-с…»)*

***ПУТЕШЕСТВУЮЩИЙ ШАРИК***

***Описание.*** Используемый в игре цветной воздушный шар притягивает внимание детей и помогает тренировать чувство расстояния. Игра сплачивает группу.

***Материалы:*** вам будет необходим надутый воздушный шар средней величины. Подберите хорошую инструментальную музыку; мы можем порекомендовать «Вариации на тему Моцарта» М.И.Глинки.

***Возраст участников:*** с 3 лет.

***Инструкция детям.*** Я хочу пригласить вас поиграть в игру, которая называется «Путешествующий шарик».

Сядьте тесным кругом на пол. Как только я включу музыку, начинайте передавать друг другу воздушный шарик, пока он не пройдет круг…

Теперь отодвиньтесь чуть-чуть назад, чтобы круг стал шире. Снова передавайте шарик по кругу, но на этот раз в другом направлении. Пусть он сделает еще один круг. Это уже немного сложнее…

Опять отодвиньтесь немного назад и сделайте круг еще шире. Ложитесь на живот, вытяните ноги, руки и снова передавайте шарик по кругу. Не бросайте его соседу, а протягивайте. Вы чувствуете, как шарик заставляет вас тянуться?

*(Дайте кругу расшириться так, чтобы дети все еще могли передавать шарик. Для детей постарше – от 4 до 5 – хорошо провести другой вариант этой игры. В этом случае ребята начинают игру, сидя спиной к центру круга. Здесь круг должен увеличиваться медленнее, а в третий раз, чтобы передавать шарик, дети могут лечь на спину.)*

***МОРОЖЕНОЕ***

***Описание.*** Это красивая игра-фантазия для летнего времени, которая нравится всем любящим мороженое детям. Играя в нее, ребята расслабляются и ощущают разные части своего тела.

***Возраст участников:*** с 4 лет.

***Инструкция детям.*** Станьте ровно и поднимите руки над головой. Выпрямитесь. А сейчас каждый из вас должен представить, что он – вафельный стаканчик со своим любимым мороженым. Какого вы вкуса?.. А цвета?..

Вы очень вкусные; представьте, что кто-то начал вас медленно есть.

Это очень хорошо, вас медленно, очень медленно едят!

Почувствуйте, как вы становитесь все меньше и меньше. Почувствуйте, как все больше и больше таете, и в конце концов от вас не остается ничего, что можно было бы еще съесть.

Совсем медленно вы можете опуститься на пол, чтобы показать мне, что этот прекрасный вафельный стаканчик целиком и полностью съеден…

И когда вы ляжете на пол, то можете отдохнуть, помечтать и подождать, пока я не скажу всем вам снова встать.

***Я РЯДОМ С ТОБОЙ***

***Описание.*** Это оригинальное упражнение очень хорошо помогает детям сконцентрировать внимание. Не беспокойтесь, если дети лишь иногда будут правильно угадывать ваше приближение. Этот навык требует некоторой тренировки. Время от времени повторяйте игру, пока ваше терпение не будет вознаграждено. Дети могут обнаружить ваше присутствие множеством способов: слыша шелест вашей одежды, различая тень, ощущая вибрацию пола, волнение воздуха, запах ваших духов и иным образом, через те чувства, для которых даже нет названий.

Лучшие результаты получаются, если к началу игры ребята уже находятся в расслабленном состоянии, а также после расслабляющей сказки или сразу после обеда.

***Возраст участников:*** с 4 лет.

***Инструкция детям.*** Ложитесь на пол там, где вы чувствуете себя хорошо и уютно, и закройте глаза. *(Если нет ковра или коврового покрытия, дети могут лечь на шерстяные одеяла или небольшие матрацы.)*

Пока вы лежите с закрытыми глазами, я буду ходить по комнате – так тихо, как только смогу.

Я буду подходить к кому-нибудь из вас вплотную, а потом отходить. Когда я перестану говорить, в комнате станет совсем тихо. Попробуйте почувствовать, когда я подхожу к вам близко. Если почувствуете, что я очень близко к вам, поднимите вверх одну руку. А когда вам покажется, что я опять отдаляюсь, опустите руку вниз. Не открывайте глаз!

*(Очень медленно ходите по комнате и подходите к детям. Приближайтесь к одним и тем же ребятам с разных сторон.)*

***КОЛКА ДРОВ***

***Описание.*** Это замечательное расслабляющее упражнение, которое хорошо проводить осенью.

***Возраст участников:*** с 5 лет.

***Инструкция детям.*** Представьте, что вы – дровосеки, которые работают в лесу. Вы завалили много деревьев, распилили стволы на короткие бревна. Теперь эти бревна нужно поколоть, чтобы зимой положить их в печь или камин и хорошенько обогреть дом.

Станьте здесь, широко расставив ноги. Представьте бревно, которое надо поколоть. Двумя руками вы держите рукоять большого, тяжелого топора. Занесите этот топор над головой. Представьте, какой он тяжелый; глубоко вдохните и на выдохе сильно ударьте топором по дереву… Вам удалось его расколоть?

Давайте попробуем еще раз. Снова поднимите топор над головой. Вдохните и, выдыхая, сильно ударьте по дереву…

Хотите сделать полено еще меньше? Тогда возьмите топор и расколите бревно еще раз…

А теперь принесите мне все поленья и сложите здесь. Кладите их аккуратно, друг на дружку.

**8 способов расслабиться для ребенка**

Учим малыша действенным методам релаксации.

Дышим глубоко.

Самый простой и быстродействующий способ успокоиться. Глубокий вдох – задерживаем дыхание – медленный выдох. Дышим так, пока не приходим в норму.

Физические упражнения.

Иногда, чтобы избавиться от стресса, требуется физическая активность: ходьба, бег, плавание, танцы. Но можно использовать и расслабляющие упражнения для отдельных групп мыщц:

Ёжик: малыш морщит лоб и нос и делает вид, что что-то нюхает, затем расслабляет лицо.

Собачка: ребёнок плотно сжимает челюсти, представляя, что держит кость. Затем «отпускает» её, расслабляя челюсть. К солнцу: малыш ставит руки перед собой, затем над головой, максимально подтягивается вверх, затем расслабляется.

Мяч: ребёнок представляет, как изо всей сил сжимает в руке мяч, напрягая кисть и руку. Затем как бы бросает этот мяч на пол, руку и кисть расслабляет.

Упражнение для живота: лежа на спине, максимально напрягать, а затем расслаблять мышцы живота. Лежа на спине, напрягать пальцы ног, считая до десяти, затем расслаблять. Каждое упражнение необходимо повторить три раза.

Будьте здоровы, бодры и веселы! Всем успехов!

Подготовила консультацию старший воспитатель Собинова О.А.

Используемые источники:

Источник: <https://detstrana.ru/article/deti-3-7/vospitanie/8-sposobov-rasslabitsya-dlya-rebenka/>

*Литература:* Фопель К. С головы до пят. Подвижные игры для детей 3-6 лет.