**Релаксация для детей дошкольного возраста: как научить ребенка вовремя расслабляться.**

Взрослые не способны осознать объем информации, получаемой ребенком за день, и степень влияния такой нагрузки на организм. Деятельность вызывает сильный стресс, снять который самостоятельно ребенок еще не способен. Последствия этих процессов родители ощущают в полном объеме: ребенок валится с ног от усталости, но не может уснуть, капризничает и быстро теряет интерес к развивающим занятиям, плохо кушает. Релаксация — необходимый для формирования здоровой психики процесс.

Методы релаксации
Методы релаксации, используемые при занятиях с детьми дошкольного возраста, основаны на игре. Дыхательные упражнения можно провести в любой момент, почувствовав, что чадо после активной игры не может успокоиться, а расслабляющий массаж сделать непосредственно перед тихим часом, помогая погасить двигательную активность.

Мышечная. Мышечная релаксация для детей 5-7 лет
Эмоциональное перевозбуждение приводит в тонус мышцы, а напряжение мускулатуры не дает полноценно заниматься умственной деятельностью. Эти закономерности детально описал американский врач Э. Джекобсон. Разработанная им методика достаточно проста и основана на анатомических особенностях: обязательной смене напряжения мышцы расслаблением. Практика активно применяется для дошкольников до сих пор, так как упражнения просты, доступны и не требуют дополнительных условий или инвентаря.
Упражнения на мышечную релаксацию задействуют мышцы рук, ног, пресса, груди и спины. На 10-15 минут ребенку предлагается сжать кулачки или напрячь живот, а затем «отпустить» это состояние и прочувствовать его. По возможности ребенок должен находиться в удобной полулежащей позе, но при необходимости небольшое занятие можно провести в любой обстановке.

Дыхательная
Дыхательные упражнения вызывают не только изменения эмоционального состояния, но и влияют на химический состав крови. Сосредоточение на процессе дыхания позволяет переключиться с занимающего разум объекта возбуждения, в то время как глубокий вдох насыщает кровь кислородом. Снижение содержания адреналина, происходящее таким образом, позволяет расслабиться и успокоиться.
Для применения техники дыхательной релаксации не обязательно выбирать конкретное время или место. Естественно, пешеходная дорожка вдоль оживленной трассы не подойдет для выполнения упражнений, но аллеи городского парка будет достаточно. Дома можно принять удобную позу на диване или в мягком кресле и максимально расслабиться. Десятиминутный блок дыхательной гимнастики вернет ясность ума и способность воспринимать новую информацию. Такая же релаксация для детей ускорит засыпание вечером и в тихий час.

Звуковая
Звуковая или акустическая релаксация взрослыми применяется подсознательно. Любимые треки успокаивают, поднимают настроение и работоспособность. Физики объясняют влияние определенного набора частот подстройкой клеток организма к звуковым волнам.
Дошкольникам не рекомендуется прослушивание электронной музыки. Это касается даже игрушек. Естественные звуки, издаваемые металлофоном или свистулькой, не агрессивны по отношению к детской психике, чего нельзя сказать о большинстве игрушек на батарейках. В качестве музыки для релаксации детей дошкольного возраста оптимально подойдут акустические композиции, имитирующие звуки природы:
• дождь;
• шум леса с птичьими трелями;
• морской прибой.

Аутотренинг
Основа методики аутотренинга — самовнушение. «Примеряя» на себя образ спокойного человека мы невольно им становимся. Мысленный приказ коже ощутить касание мягкой травы или теплого песка вызывает эмоции, переживаемые при реальных ощущениях. Дети, активно поддерживающие любую игру, способны достаточно быстро вжиться в образ.
Основное условие успешности аутотренинга для дошколят — использование понятных ребенку ассоциаций. Задача представить морской пляж вызовет недоумение у малыша, не видевшего моря, а предложение мысленно поплавать может даже напугать ребенка, испытывающего боязнь воды.

Арт-терапия. Релаксация для детей через изобразительную деятельность
Рисование, лепка, конструирование с детьми выполняют сразу несколько задач. Кроме прививания группы навыков, арт-терапия оказывает влияние и на стабилизацию нервной системы. Даже отказывающийся изначально заниматься ребенок через несколько минут погружается в творчество. Воздействие на психику оказывают и созерцание предлагаемых к воспроизведению объектов, и тактильные ощущения от применяемых материалов.
Преследуя цель успокоить ребенка, достаточно грамотно подобрать объекты и цвета. Из предлагаемых комплектов карандашей стоит убрать черный, бордовый, алый. Оптимальные сюжеты: морское дно, зимние и лесные пейзажи, не подразумевающие применения агрессивных оттенков.
Выбор методики релаксации для конкретного возраста должен учитывать возможности ребенка и его склонности.

От рождения до года
Акустическая релаксация рекомендована мамочкам еще до рождения малыша. Те же приемы можно использовать и для грудничков. Мелодии детских песенок в акустическом переложении и звуки природы помогут уснуть и привлекут внимание раскапризничавшегося карапуза.
Цветовая гамма детской должна успокаивать, пастельные тона и голубо-зеленая гамма влияют умиротворяюще. Перед отходом ко сну у ребенка аккуратно изымаются яркие и громкие игрушки.
Мышечный тонус помогут снять упражнения с большим мячом. Имитация плавания и прыжков вызовет необходимые для последующей релаксации сокращения мышц. Массаж стоп и кистей позволит быстрее расслабиться.

От 1 до 5 лет
Эта возрастная группа способна воспринимать любые методы релаксации. Их симбиоз усилит эффект процедуры. Рисование под музыку или аутотренинг под звуки прибоя помогут быстрее избавиться от стресса, как и чередование физических упражнений с дыхательными. Блок занятий на релаксацию может выглядеть таким образом:
Ребенку предлагается представить ссору и напугать соперника страшной позой: оскал, сжатые кулаки и напряженные ноги. Через минуту необходимо «простить» соперника и с улыбкой помахать ему рукой. Повторяется 3-4 раза.
После драки надо отдохнуть. Ребенок должен представить поход с костром и шашлыками. В положении лежа с закрытыми глазами он глубоко дышит носом, представляя ароматы хвои, реки или вкусной пищи. Перед обедом это упражнение будет особенно актуально.

Старший дошкольный возраст
Научить ребенка контролировать свое психоэмоциональное состояние необходимо до поступления в школу. К первому классу он уже должен уметь успокоиться после перемены самостоятельно. Наиболее актуальны дыхательные упражнения и аутотренинг.
Сосредоточиться и переключиться на мыслительный процесс помогут глубокий медленный вдох через нос и выдох через рот. Переключиться с двигательной активности поможет мысленный спуск на парашюте. Необходимо представить прыжок, зависание и медленное приближение к земле. В момент мысленного касания земли ребенок практически готов к занятиям.
Умение расслабляться — важное условие полноценного развития ребенка. Не стоит рассчитывать, что этот навык появится быстро, разовое упражнение действия практически не окажет. Залог успешности занятий на релаксацию в повседневной работе. Выделяя несколько раз в день по 10-15 минут для упражнений с дошкольником, можно исключить многие свойственные этому возрасту проблемы.