

Всем детям прекрасно знакомо состояние неустойчивости. У них «батарейки разряжаются» только вечером, причем довольно-таки неожиданно. Мы все время говорим о пользе двигательной активности. Теперь подумаем, как научить малыша расслабляться. Это не менее важно для гармоничного развития тела и психики каждого ребенка.

СУЩЕСТВУЕТ НЕСКОЛЬКО МЕТОДОВ РАССЛАБЛЕНИЯ. По каждому из них можно работать с ребенком.

- ◆ Простые физические упражнения, которые помогают сбросить мышечные напряжения во всем теле. Такие, например, как потряхивания, махи, качания, потягивания.

- ◆ Упражнения на максимальное напряжение в мышцах, а затем их непроизвольное расслабление. Напрягать можно как все тело, так и отдельные его части. Эти упражнения дают ребенку возможность «слышать» свое тело, наблюдать за его внутренними процессами.

- ◆ Упражнения на произвольное, то есть осознанное расслабление. Они даются детям сложнее, поскольку им пока что трудно концентрировать внимание на одном объекте. Кроме того, в таких упражнениях обязательно задействован осознанный контроль дыхания, чего дети пока делать не умеют.

УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЕ (по методике педагога-психолога Л. А. Соловьевой).

«**Щенок после купания**». Представьте себе щенка, который вылез из речки и отряхивается. Покажите малышу, как это происходит. Сначала потрясите головой, плечами, затем руками, кистями, туловищем, ногами, стопами. Некоторые называют это упражнение «трясучкой».

«**Ветер качает деревья**». Примите удобное, устойчивое положение тела. Поднимите руки вверх и представьте, что вы — деревья, которые раскачивает ветер.

Представляйте себя тоненькими, хрупкими березками и толстыми, мощными дубами. Пусть малыш сам выберет свое дерево.

«**Пляшущий Петрушка**». Представьте себе шумную ярмарку с баранками, самоварами, веселым базарным гамом и танцующим Петрушкой. Пусть малыш делает непроизвольные, хаотические движения всем телом и подурчит от души. Можно также представить себя куклой-марионеткой, которая повисла на ниточках.

«**Надуваем шарик**». Это упражнение позволит ребенку понять, как можно максимально напрячь мышцы и по своей воле их расслабить. Сядьте в удобное положение (желательно с опорой для спины), сложив ноги по-турецки. Произнесите примерно следующую фразу: «Представь, что у тебя в животе маленький зеленый шарик. Давай его надуем!» Дышите животом, все больше и больше надувая свой шарик. Дойдите до максимальной амплитуды вдоха, а затем отпустите дыхание на выдохе и «сдуйте шарик». Это упражнение дает несколько положительных результатов: учит правильному дыханию, формирует навык расслабления, а также развивает способность к визуализации, по сути, образному мышлению.

НАВЫКИ РЕЛАКСАЦИИ. Прежде чем приступить к упражнениям на релаксацию, вспомним о важных правилах.

- ◆ Насильно уложить ребенка на коврик, попросить его закрыть глаза и послушать текст, да еще и расслабиться при этом — невозможно. Приглашайте к таким занятиям малыша тогда, когда он здоров, в хорошем настроении и готов «поиграть» в еще одну игру.

- ◆ Проводите упражнения на релаксацию во второй половине дня. Можно это делать и перед сном, особенно, если ребенка что-то тревожит или у него был трудный день.

- ◆ Будьте сами спокойны и уравновешены, когда произносите слова. Придумывайте простые и понятные тексты. Говорите тихим голосом, без особых эмоций.

- ◆ Не удивляйтесь, если малыш уснет во время релаксации. Если это произошло, считайте, что у вас все получилось.

Релаксационный текст Л. А. Соловьевой

«Сядьте на корточки, опустите голову и руки. Представьте, что — вы семена, из которых вырастут прекрасные цветы. Вот теплый луч солнца достиг земли и согрел в ней семечко. Из семечка проклюнулся росток. Из ростка вырос прекрасный цветок. Встаньте, поднимите и разведите руки в стороны. Нежится цветок на солнышке.

Подставляет теплу и свету каждый лепесток, поворачивая головку вслед за солнцем. Приподнимите подбородок, представьте, что вы смотрите на солнышко из-под опущенных век, улыбнитесь, медленно поворачивайте голову вправо- влево. А теперь расскажите, что вы почувствовали, когда были цветком».