**Выступление на педсовете**

**Тема:** **«Роль релаксации в профилактике психического здоровья детей дошкольного возраста»**

**Подготовила:** Черничкина О.С., педагог-психолог**.**

Вступление.

Современные дошкольники порой загружены не меньше взрослых. Посещая детский сад, различные кружки и спортивные секции, они получают большое количество информации, устают физически и эмоционально. Повышенная интеллектуальная, эмоциональная и физическая нагрузка отрицательно сказывается на психическом здоровье ребенка.

Под психическим здоровьем понимается такая динамическая совокупность психических свойств человека, которая позволяет ему познавать окружающую действительность, адаптироваться к ней, формировать собственные эффективные модели поведения.

Современные научные данные доказывают, что для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения.

Особенность нервной системы ребёнка дошкольного возраста заключается в том, что детям сложно контролировать процессы возбуждения и торможения нервной системы. Ребенок быстро возбуждается и очень трудно успокаивается. Возбуждающим фактором может выступать как положительные эмоции, так и отрицательные переживания. Этим и объясняется не спокойный сон или проблемы с засыпанием после активных игр. Становится понятно, почему так сложно успокоить «разбушевавшегося» ребенка. Естественные механизмы регуляции эмоционального состояния, свойственные взрослым, у ребенка дошкольного возраста еще не сформированы. Потому так важно в работе с дошкольниками уделять должное количество внимания формированию у ребенка навыков регуляции своего эмоционального состояния и поведения.

Для этого можно использовать различные техники релаксации.

Релаксация (от лат. relaxation - ослабление, расслабление) - глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения. Релаксация может быть как непроизвольной, так и произвольной, достигнутой в результате применения специальных психофизиологических техник. Это могут быть дыхательные техники, техники работы с телом или визуализации-медитации. Все они в равной или большей степени способствуют формированию эмоциональной стабильности у ребенка.

В дошкольном возрасте наиболее эффективной способом формирования эмоциональной стабильности являются техники, направленные на умение управлять своим телом.

В процессе развития, воспитания и обучения дети получают огромное количество информации, которую им необходимо усвоить. Активная умственная деятельность и сопутствующие ей эмоциональные переживания создают излишнее возбуждение в нервной системе, которое, накапливаясь, ведет к напряжению мышц тела. Умение расслабляться позволяет устранить беспокойство, возбуждение, скованность, восстанавливает силы, увеличивает запас энергии.

С этой целью в своей работе можно использовать специально подобранные упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. Их можно использовать как часть занятия и как самостоятельную тренинговую систему.

Так же эффективным методом релаксации могут выступать дыхательные техники. Глубокое спокойное дыхание приводит к расслаблению, насыщает мозг кислородом, способствует снятию мышечного, эмоционального и интеллектуального напряжения.

Медитации-визуализации можно использовать с детьми старшего дошкольного возраста. Свойственная данному возрасту буйная фантазия и интерес ко всему необычному помогает ребенку в медитации отреагировать негативные переживания, зарядится положительными эмоциями на весь день.

Занятия по релаксации и релаксационные упражнения можно проводить не только педагогу-психологу, но и воспитателям детского сада, родителям детей. Для этого нужно выбрать технику, которая будет доступна детям, обучить ей детей и ввести в систему работы. Чтобы эффект от релаксационных техник был заметен, нужно проводить упражнения каждый день в определенное время. После завтрака перед началом занятий, после занятий, чтобы снять излишнюю интеллектуальную напряженность, перед или после сна. Все зависит от тех целей, которые педагог ставит перед собой.

Важно при использовании релаксационных упражнений учитывать особенности в их проведении:

* Время выполнения одного упражнения не более 4-5 минут
* В процессе одного занятия можно использовать упражнения из разных блоков, в зависимости от направленности НОД
* Релаксация включает в себя комплекс из 3-4 упражнений на разные группы мышц
* Сеанс полной релаксации проводится с музыкальным сопровождением и текстом, направленным на спокойствие и восстановление сил
* Основной задачей выполнения упражнений является обучение детей восстановительным техникам для дальнейшего самостоятельного применения
* Завершение релаксации только на позитиве

Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Они быстро обучаются этому непростому умению расслабляться.

Научившись расслаблению, каждый ребенок получает то, в чем ранее испытывал недостаток. Это в равной степени касается любых психических процессов: познавательных, эмоциональных или волевых. В процессе расслабления организм наилучшим образом перераспределяет энергию и пытается привести тело к равновесию и гармонии.

Расслабляясь, возбужденные, беспокойные дети постепенно становятся более уравновешенными, внимательными и терпеливыми. Дети заторможенные, скованные, вялые и робкие приобретают уверенность, бодрость, свободу в выражении своих чувств и мыслей.

Такая системная работа позволяет детскому организму сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие, тем самым сохраняя психическое здоровье.