**Консультация для родителей**

**«Как снять эмоциональное напряжение у ребенка после дня в детском саду»**

**  **

 Дети устают в детском саду по разным причинам, поэтому и приемы расслабления могут быть тоже различными:

-  Наиболее распространенный источник напряжения – это публичность, присутствие большого количества чужих людей вокруг. Поэтому хорошо, если после дня в детском саду ребенок имеет возможность уединиться, побыть в отдельной комнате, за ширмой, в кукольном уголке и т. д. Не надо слишком назойливо расспрашивать его о том, что происходило в течение дня – если захочет, то он вспомнит и расскажет сам, когда отдохнет. А вот напротив посещение общественных мест, множество гостей в доме, конфликты в семье могут дать чрезмерную нагрузку на нервную систему, и малыш не успевает восстановиться.

- Ребенок может соскучиться и по родителям – поэтому не следует, приведя, его домой, сразу же бросаться к выполнению домашних дел. Пусть он посидит на коленях у взрослого, пусть расслабиться от прикосновений. Не пожалейте немного времени побыть с ним вдвоем.

-  Постарайтесь, как можно раньше забирать ребенка из детского сада, но не слишком спешить домой – старайтесь, чтоб ваш малыш как можно больше времени проводил на свежем воздухе. Небольшая прогулка позволит ребенку перейти в вечерний режим, перестроиться с детского сада на домашнюю обстановку.

-  Понаблюдайте за ребенком – к чему он инстинктивно стремиться, возвращаясь домой. Это либо музыка, домашние животные, аквариум, игрушки, брат или сестра, книги всё это, является для него источником стихийной психотерапии.

- Одна из лучших приемов для снятия стресса это – игра. Она позволяет ребенку раскрепоститься и расслабиться. Постарайтесь соблюдать несколько нехитрых правил: во-первых, выбор – играть или не играть должен оставаться всегда за ребенком. Во-вторых, вечерняя игра не должна быть шумной, сопровождаться бегом и криками.

 Почти всем детям хорошо помогают справиться с напряжением игры с водой.

 Игры в воде подчиняются общему правилу, они должны быть нешумными, спокойными. Вы можете пускать мыльные пузыри, играть с губками: смотреть, как они впитывают и отдают воду, устроить ребенку «дождик» из губки, превратить их в кораблики или в дельфинов; просто дать 2-3 баночки, и пусть переливает водичку туда-сюда. Вид и звук льющейся воды действует умиротворяющее, через 15-20 минут ребенок будет готов идти в кровать.

 Попробуйте исключить телевизор и компьютер из вечерних развлечений малыша. Исключение может сделать для «Спокойной ночи малыши», это передача идет в одно и тоже время и может стать частью «ритуала» отхода ко сну.

Психологи советуют следующие игры на релаксацию:

**«Игра с песочком».**

Ребенок должен сесть на стульчик, упершись в его спинку. Он должен представить себе, что находится на берегу речки с сыпучим и прохладным песком. Малыш, закрыв глаза, на глубоком вдохе должен словно набрать его в кулачок. Пальцы необходимо как можно крепче сжать. В таком положении ребенок должен посидеть некоторое время. При выдохе воображаемый песок необходимо медленно «высыпать» на колени. По окончании упражнения руки следует «уронить» вдоль туловища.

 **«Солнечный зайчик».**

Выполнение этого упражнения также способствует расслаблению лицевых мышц. Малыш должен представить, что лучик солнца «гуляет» по его личику. Сначала яркий «зайчик» прыгает на его глазки – их нужно зажмурить. Потом лучик перебирается на щечку, лобик, носик, рот и подбородок. Этого игривого «зайчика» малышу нужно ласково погладить.

**«Сосулька».**

При выполнении данного упражнения достигается релаксация мышц всего тела. Взрослый предлагает малышам представить себя в роли сосульки, закрыв глаза и встав с поднятыми вверх руками. В такой позе следует находиться одну-две минуты. Затем детям предлагается представить, как медленно тает сосулька, согретая теплыми солнечными лучами. При этом следует расслабить кисти рук, а после этого мышцы шеи, плеч, туловища и ног. Одновременно могут быть применены тексты для релаксации: «Под крышей нашего дома сосулька висит. Солнышко пригреет, она растает и упадет».

 Каким бы замечательным ни был детский сад, какие профессионалы в нем не работали, никто не поможет вашему ребенку лучше, чем вы. Если малыш будет твердо знать, что в конце шумного дня его ждет «тихая пристань», день в детском саду не покажется ему долгим и стресс отступит.

Подготовил воспитатель: Господарова А.М.