Дети с самого своего рождения испытывают определенные стрессы, которые также требуют расслабления, как и у взрослых. Какими бы мелкими и незначительными эти тревоги и расстройства не казались. Потому родителям очень важно вовремя заметить напряженность и зажатость ребенка, чтобы начать с ним заниматься. Все упражнения на релаксацию разделяются по возрасту малышей и дошколят: разница в психических процессах и физическом развитии определяет такой подход.

Малыши от 0 до 1 года: снимаем напряжение!

Как правило, малыши грудного возраста до 1 года еще не воспринимают окружающий мир так же полно, как дети постарше. Потому упражнений на релаксацию как таковых для них посоветовать нельзя. Главными проблемами остаются:

* [гипертонус у детей](http://www.vse-pro-detey.ru/gipertonus-u-rebenka-kak-s-nim-spravitsya/) (напряженность мышц в определенной позе: запрокинутая голова, сжатые кулачки);
* нарушения сна и отдыха;
* плаксивость из-за физиологической незрелости (болит животик, режутся зубы) или плохого эмоционального фона в семье (если мама части кричит на малыша, ругаются родители).

Справиться с такими проблемами можно, нужно только приложить немного усилий. Например, можно:

1. Делать упражнения бэби-йоги;
2. Делать массаж (читайте: [как правильно делать массаж ребенку](http://www.vse-pro-detey.ru/kak-pravilno-delat-massazh-rebenku/)), как правило, его прописывают даже педиатры;
3. Учить малыша делать зарядку, «сдабривая» ее сказкой, вызывая ребенка на контакт с игрой «ладушки», хлопаньем в ладоши. Главными тут остаются теплый эмоциональный контакт, вовлеченность улыбающегося родителя в эти упражнения. От такого воздействия дети, как правило, расслабляются, напряжение уходит.

Помните, что в этом нежном возрасте лучшим «упражнением» на релаксацию остаются смех, улыбка и спонтанные движения малыша, подбадриваемого мамой и папой.

Дети от 1 до 3 лет: первые стрессы

В этом возрасте дети уже начинают осознавать происходящее в семье, многие испытывают первые «муки» социализации от походов в сад. Но они уже более контактны, начинают самостоятельно двигаться, произносят первые слова. С ними уже можно проводить настоящие упражнения на расслабление и релаксацию:

1. Дыхательные упражнения с играми «Дует ветер» или «Задуем свечку сказочному герою»:

* Занятие состоит в том, что ребенок сосредоточился именно на дыхании, старался бы задуть воображаемую свечу или поиграл бы в ветер.

2. Упражнения йоги. Еще несколько лет назад йога считалась просто модным поветрием, а теперь ею успешно занимаются дети от 2 лет:

* Детям разрешены не все асаны, также им запрещена пранаяма (дыхательные упражнения)

3. Игровое упражнение «Винт» или «Насос и мяч»:

* В первой игре детям предлагается представить себя «винтами» и покрутиться в разные стороны, держа ноги вместе. Во втором занятии один ребенок это мяч, а второй насос (можно играть и родителям). Один изображает, что накачивает воздухом второго. В конце ребенок фигурально и буквально выдувает воздух из себя. Это способствует сбросу мышечного напряжения.

Ребенок от 4 и до 7 лет: напряжение у дошкольников

В этом возрасте на ребенка «сваливаются» требования по посещению многочисленных кружков и подготовка к школе. Вероятность стрессов и постоянных мышечных «зажимов» из-за сидения за столом или спортивных занятий велика. Попробуйте следующее:

1. Йогу и плавание в воде с элементами игр. Для этого существуют специальные группы водных тренеров, которые обучают играм в воде;
2. Делайте с детьми дыхательные упражнения, обратитесь к ведическим традициям, которые рассказывают про чакры. Каждый энергетический центр имеет цвет, и дети прекрасно визуализируют работу с ними, могут «продышать» их;
3. Обязательно прибегайте к игровым упражнениям на релаксацию, например, в «Море волнуется раз» или «Медведь после спячки»:

* Первая игра хорошо известна еще самим мама и папам: нужно представить себя волной и замереть в произвольной позе по команде ведущего. Во втором упражнении (рекомендовано с 5 лет) нужно представить все фазы жизни медвежонка: засыпание, зимовку и пробуждение. Каждый этап проигрывается: дети «замирают», «потягиваются», «просыпаются», пытаясь изобразить медведя.

Обязательно занимайтесь со своими детьми релаксационными упражнениями: наградой будет гармоничное развитие ребенка и прекрасный контакт с ним!