**ПРОФИЛАКТИКА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

***Чмель И.В., воспитатель***

*МАДОУ детский сад №200 г. Казань*

Отправной точкой при организации двигательного режима детей должна стать естественная потребность организма в движении. Около 60-70% этого количества движений должно приходиться на период пребывания ребёнка в образовательном учреждении.

Оптимальным двигательным режим будет считаться при следующих условиях: соотношения покоя и двигательной деятельности составляет 30% к 70%; в течение дня у детей не наблюдаются признаки рассеянности внимания или явно выраженного утомления; имеет место положительная динамика физической работоспособности детей; артериальное давление детей в течение всего дня соответствует возрастной норме.

По степени активности детей можно разделить на три группы: нормальные, моторные, малоподвижные.

Отмечено, что дети с нормальной двигательной активностью имеют лучшие показатели в развитии, нежели дети второй и третьей групп. У них более устойчивы психика и настроение.

У малоподвижных и моторных детей процессы саморегуляции менее совершены. Мало того исследователи отмечают, что у многих из них развиваются такие негативные черты характера, как зависть, нерешительность, агрессивность, неуравновешенность и т.д.

**Оздоровительная утренняя гимнастика**

Цель утренней гимнастики – поднятие мышечного тонуса и создание хорошего настроения ребёнка.

Чтобы создать и сохранить устойчивое положительное настроение детей, в комплекс утренних гимнастик включают только хорошо знакомые детям физкультурные упражнения.

Интерес к гимнастике поддерживается большим разнообразием упражнений и игр. Например, сегодня гимнастика может состоять из серии подвижных игр, завтра дети могут поработать на полосе препятствий…

Как вы можете убедиться, утренняя терапевтическая гимнастика - это комплекс мер физического и психического воздействия, способствующих профилактике психоэмоционального напряжения детей, тренировке сердечнососудистой системы, развитию способностей организма лучше усваивать кислород.

**Водные процедуры как компонент физкультурной терапии**

Известно, что наиболее эффективным средством тренировки терморегуляции аппарата организма человека являются водные процедуры. Не менее эффективно воздействуют водные процедуры на психоэмоциональное состояние, снимая стресс и напряжение. Не случайно возбуждённому человеку предлагают выпить воды, уставшему – умыться или принять душ, а человека, упавшего в обморок, обрызгивают водой.

Регулярные закаливающие процедуры повышают устойчивость нервной системы человека к неблагоприятным воздействиям, повышают его работоспособность. Поэтому приучать ребёнка к водным процедурам не только полезно, но и необходимо.

Самые простые и самые щадящие водные закаливающие процедуры – это ходьба босиком по мокрым дорожкам, влажное обтирание верхней части туловища рукавичкой или массажным полотенцем. Эту процедуру легко усваивают самые маленькие детишки.

Хороший успокаивающий эффект дают тёплые ножные ванны (особенно с отваром трав) перед сном. Для этой процедуры достаточного небольшого пластмассового тазика. Вода в него наливается чуть выше щиколоток.

Но лучше малышам принять тёплые ванны для рук. В ванночки наливается тёплая вода, и ребёнку предлагается искупать игрушку из мягкого поролона. Сон после неё очень крепкий.

**Профилактика психоэмоционального напряжения у детей с помощью прогулок**

Польза прогулки для здоровья ребёнка несомненна. И возможность вдоволь побегать и подышать свежим воздухом оказывает терапевтическое воздействие на организм детей. Прогулка поднимает и мышечный, и психический тонус детей, а так же способствует их личностному развитию.

Психотерапевтическая прогулка – это пешая прогулка. Ходьба в плане профилактики психоэмоционального напряжения не менее полезна, чем оздоровительный бег. Во время психотерапевтической прогулки, необходимо идти, стараясь сохранять спортивный шаг.

Остановку дети должны делать самостоятельно. “Стой!” - произносит ребёнок и останавливается. И вы должны остановиться вместе с ним, независимо от того, предполагалось здесь остановиться или нет. А на этих остановках вы организуете с ребёнком игры (коммуникативно-лингвистические, развлекательные, оздоровительные) смотря по ситуации и местоположению. В связи с этим маршрут психотерапевтических прогулок необходимо заранее продумывать.

Иногда на остановках можно зайти с ребёнком в магазин или аптеку и позволить ему самостоятельно купить, например, хлеб.

Другими словами прогулка используется для создания реальной жизненной ситуации общения с незнакомыми людьми. Преодолевая застенчивость, осваивая речевые формулы общения, дети становятся увереннее.

По возвращению с прогулки можно спросить ребёнка, что ему понравилось больше всего и попробовать это нарисовать (рисуете, конечно, вы сами, да и вспоминать помогаете то же вы).

**Оздоровительные игры**

Игры, предложенные мной, предназначены для профилактики утомления, вызванного интенсивными интеллектуальными нагрузками.

Кроме релаксационной они выполняют коммуникативную, развлекательную и воспитательную функции.

Физические и психические компоненты в оздоровительных играх тесно взаимосвязаны. Игры укрепляют различные группы мышц, тренируют вестибулярный аппарат, способствуют профилактике нарушения зрения и осанки. Непринуждённость обстановки, свобода импровизации, возможность отступления от заданных правил, бесконечность вариаций, нацеленность взрослого на создание у детей эмоционального подъёма – всё это создает у детей состояние особого психологического комфорта.

Организация оздоровительных игр не требует создания специальной площадки или наличия особого оборудования. Игры могут проводиться как индивидуально, так и коллективно. Наблюдения за детьми во время проведения оздоровительных игр дату достаточно информации о необходимости и характере индивидуальной работы с ними. Например, при проведении некоторых игр, можно определить, у кого из детей нарушена функция равновесия, или можно оценить гибкость туловища.

Длительность игр зависит от содержания и может варьироваться от 1 до 2 мин. Общая длительность игр в среднем составляет 4-6 мин. Проводить игры можно как с музыкальным сопровождением, так и без него. Игры не должны повторяться (только изредка), что бы детям было интересно. Поэтому в моём арсенале их очень много. Особых возрастных требований к оздоровительным играм нет. Я предлагаю такие игры:

Нервно-мышечная релаксация и снятие эмоционального напряжения через чередование сильного напряжения и быстрого расслабления - «Поймай бабочку» (ведущий показывает летящую бабочку, пробует её поймать – выполняет хватательные движения над головой одной рукой, потом двумя , обеими руками одновременно. Дети повторяют. Затем медленно разжимают кулачки, смотрят, поймали бабочку или нет).

Снятие напряжения мышц лица -«Игра с шарфиком» (Представьте что вам холодно, вы замерзли, обхватили себя руками. Пришла мама и принесла шарфик и вы его повязали. Покрутили головой из стороны в сторону: хорошо, тепло шейкам, улыбнулись друг другу).

Достижение релаксации через дыхательные техники – «Каша кипит» (Ведущий: «Поставила мама кашу варить и ушла. А каша сварилась и закипела. Вы знаете, как каша кипит? Давайте покажем. Одну ручку положим на животик, другую - на грудь. Втянули животик – набрали воздух. Говорим громко: «ф-ф-ф», - выпятили животик. Вот как каша кипит!»).

Снятие напряжения, развитие мелкой моторики рук, развитие коммуникативной функции речи – «Лиса» (Ведущий ритмично открывает и закрывает «ротик» прищепки, приговаривая: «Хитрая плутовка, рыжая головка, Ротик открывает, зайчиков пугает.» Дети повторяют текст и движения).