Структурное подразделение «Детский сад №16 комбинированного вида» МБДОУ «Детский сад «Радуга» комбинированного вида» Рузаевского муниципального района.

**Консультация для родителей на тему:** *«Как снять эмоциональное напряжение у ребенка после дня в детском саду».*

Воспитатель

старшей группы

Пискунова М. С.

Рузаевка 2021

**Консультация для родителей**

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

**Все болезни – от нервов**
Это утверждение знают практически все люди, но большинство из нас думают, что это не более чем шутка. Однако, в действительности, ни одна болезнь не проходит без участия в ней нервной системы.
Загруженность современных детей-дошкольников порой удивляет. Они посещают детский сад, одна деятельность сменяет другую. Получая большое количество информации, дети устают как физически, так и эмоционально. При этом им везде нужно успеть. Нагрузки, которые испытывает детский организм, отрицательно влияют на его здоровье.

Лето – это интересная пора как для взрослых так и для детей. Это время отпусков и детского отдыха. Это время когда растет эмоциональное напряжение, потому что дети гипервозбуждаются на улице.
 **Что же могут сделать родители, чтобы помочь ребенку снять дневной стресс?**
Всегда нужно учитывать индивидуальные особенности ребенка: возраст, характер, темперамент. Сначала стоит внимательно понаблюдать за ребенком, поговорить с воспитателями, чтоб определить, какая помощь нужна вашему ребенку. Если малыш днем скован и робок, а вечером «наверстывает» упущенное, то нужно помочь ему расслабиться, выговориться, но не допускать перевозбуждения. Если же ребенок и в садике ведёт себя как ураган, и дома никак не может остановиться, то надо плавно перевести его энергию в мирное русло.
**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 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.
- 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 мамы, 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 может быть музыка, домашние животные, аквариум, игрушки, брат или сестра, книги всё это, является для него источником стихийной психотерапии.
- Одна из лучших антистрессовых приемов – 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. 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. Мерцание экрана только усилит раздражение и нагрузку на уставший мозг. Исключение можно сделать для «Спокойной ночи малыши», эта передача идет в одно и тоже время и может стать частью «ритуала» засыпания.

**Подборка игр с детьми на снятие психоэмоционального напряжения.**

***Игра «Спонтанное рисование».***

Цель: развитие фантазии, снятие эмоционального напряжения. Необходимые приспособления: листы бумаги разной формы (круг, квадрат, треугольник, прямоугольник, ножницы, краски, карандаши, разнообразные материалы для аппликации.

Описание игры: в помещении включается приглушенный свет, приятная негромкая музыка. В течение 10-15 минут ребенок может рисовать все, что ему захочется, украшать рисунок аппликацией. Комментарий: спонтанное рисование снимает психологическое напряжение, актуализирует чувство меры - ребенок останавливается, когда понимает, что экспериментировать больше не стоит. Чувства отражаются на бумаге. Задача взрослого - дать ребенку полную свободу, разрешить действовать по полю листа так, как ему хочется.

***Упражнение «Спящий котенок.***

Цель: снятия напряжения с мышц туловища, рук, ног.

Описание: Представь себе, что ты веселый, озорной котенок. Котенок ходит, выгибает спинку, машет хвостиком. Но вот он устал, начал зевать, ложится на коврик и засыпает. У котенка равномерно поднимается и опускается животик, он спокойно дышит (повторить 2-3 раза).