**УПРАЖНЕНИЯ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ СНЯТИЮ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАРЯЖЕНИЯ.**

Дети могут оказаться в состоянии психоэмоционального напряжения из-за неподготовленности к предлагаемым нагрузкам; завышенных ожиданий со стороны родителей; отрицательной оценки педагогов, действий педагога; недостаточно подготовленного к работе с детьми; дефицита свободы движений; неразрешенных проблем; некоторые дети, особенно со слабой нервной системой, могут невротизироваться просто от того, что их психофизические реакции отстают от общего ритма жизни детского коллектива.

**СРЕДСТВА ПРОФИЛАКТИКИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ ДЕТЕЙ:**

**МЕТОДИКА МЫШЕЧНОЙ РЕЛАКСАЦИИ ПО ДЖЕКОБСОНУ.**

Джекобсон Е. (американский врач) обнаружил тесную взаимосвязь между эмоциями и мышечным тонусом. Для невротических состояний характерным является повышение мышечного тонуса скелетных мышц (например, во время адаптации к ДОУ). Это усугубляет состояние, приводит к быстрой утомляемости, слабости. Данная методика предполагает напряжение каждой группы мышц с последующим расслаблением. Мышечное расслабление в данной методике используется для снятия эмоционального напряжения.

Методика нервно-мышечной релаксации будет полезна не только для детей, но и для родителей, педагогов. Известно, что верным признаком нарушений в эмоциональной сфере являются энергетические «зажимы», возникающие вследствие официальности или недоброжелательности атмосферы совместной деятельности, отсутствия навыков непринужденного и в то же время контролируемого поведения. Сдерживание подавляемых эмоций приводит к концентрации их в виде мышечных зажимов. Мышечные зажимы выполняют функцию «защитного панциря», под которым скрываются подавленные эмоции. В зонах мышечных зажимов удерживается, блокируется гнев, отражая запрет на выражение отрицательных эмоций. У педагогов могут отмечаться эмоционально-энергетические зажимы в следующих зонах: мышцы шеи, языка, груди, плеч, лопаток, рук, диафрагмы, солнечного сплетения, спины. Дисбаланс напряжения и расслабления проявляется прежде всего, подсознательно – в позах, жестах, мимике, интонациях голоса, вызывая нарушения в личных отношениях. Нервно-психический дисбаланс личности педагога вызывает слабость, которая вынуждает занять позицию «над ребенком». Именно с этого начинается авторитарность.

Педагоги, выполняя вместе с детьми упражнения, могут улавливать чувство мышечного напряжения и расслабления (улавливание этого чувства доступно и детям дошкольного возраста; эти упражнения особенно полезны для детей в период адаптации, которая сопровождается невротическими состояниями). Могут расслаблять произвольно напряженные мышцы и замечать, какие группы мышц напряжены при разных эмоциональных состояниях, и снимать напряжение мышц методом воображения.

Предлагаемые упражнения можно выполнять как на занятиях в качестве отдыха, так и в игровые моменты деятельности дошкольника. При выполнении упражнений необходимо соблюдать следующий принцип: *все упражнения с напряжением выполняются на вдохе, а все упражнения на расслабление – на выдохе.* Для выполнения упражнений необходимо принять удобную позу: сидя или лежа. Каждое упражнение выполняется дважды.

**ТРЕНИРОВКА ПО Е. ДЖЕКОБСОНУ.**

1.*Упражнение «Сосулька» -* сжать кисти рук максимально на вдохе (как будто сильно- сильно сжимаете сосульку), на выдохе разжать (ощущение легкого тепла).

*2.Упражнение «Тяни» -* вытянуть руки до противоположной стены на вдохе (как будто хотите что-то достать), опустить руки – на выдохе.

*3.Упражнение «Бабочка» -* свести лопатки на вдохе (как будто бабочка сложила крылышки), на выдохе – лопатки развести (бабочка расправила крылышки).

*4.Упражнение «Черепаха» -* плечи поднять к ушам на вдохе (прячем голову как черепаха в панцирь), на выдохе плечи опустить, расслабиться (черепаха высунула голову из панциря).

*5.Упражнение «Пяточки» -* носки ног максимально потянуть к коленям (покажите пяточки), на выдохе – опустить.

*6.Упражнение «Носочки» -* пятки потянуть к икроножным мышцам на вдохе (вытянуть носки), на выдохе – расслабить ноги и опустить.

*7.Упражнение «Буратино» -* на вдохе улыбнуться максимально широко (улыбка Буратино), на выдохе – губы сделать трубочкой и выдохнуть воздух со звуками «У-тю-тю-тю-тю».

Упражнения «Бабочка», «Черепаха» особенно полезны педагогам.