# Доклад на тему:

«Психоэмоциональное напряжение у дошкольников и их признаки.
Игры и упражнения на снятие психоэмоционального напряжения у детей».

Подготовила воспитатель дошкольных групп
Уткина
Наталья Владимировна

Одна из главных задач развития страны – формирование здорового подрастающего поколения.

В связи с негативной тенденцией к ухудшению состояния здоровья всех социально – демографических групп населения России, в особенности детей дошкольного и школьного возраста, становится актуальной проблема воспитания личной заинтересованности каждого человека в здоровом образе жизни (ЗОЖ). Его решение требует активного осмысленного отношения к своему здоровью и укреплению его с детских лет.

Именно в дошкольном возрасте в результате целенаправленного воздействия формируется здоровье, привычка к здоровому образу жизни, общая выносливость, работоспособность организма и другие качества, необходимые для полноценного развития личности. Необходимо помнить, что в раннем детстве закладываются основы психического здоровья, показатели которого отражаются и на физических качествах дошкольника.

Успешное формирование основ ЗОЖ у дошкольников во многом зависит от целенаправленной систематической воспитательно–образовательной работы в дошкольном образовательном учреждении и семье, создания условий для осуществления педагогического процесса, согласованного взаимодействия в триаде ребенок – педагог – родитель, инициатором и координатором которого должен выступать педагогический коллектив дошкольного учреждения.

Актуальнейшей задачей на современном этапе развития дошкольного образования является осмысление накопленного опыта сохранения и укрепления  здоровья детей, оценка его эффективности и модернизация содержания физкультурно – оздоровительной деятельности. А также, обращение нашего внимания на психическое состояние детей, так как возрастает число дошкольников нуждающихся в квалифицированной психологической помощи.

Здоровье человека более чем на половину зависит от образа жизни, который он ведет. Сегодня установлено, что 40% заболеваний взрослых берут свое начало в дошкольном возрасте. Учеными доказано, что большое количество известных заболеваний являются психосоматическими. Не умение бороться со стрессом, не владея приемами управления своими эмоциями, приводят к внутреннему психологическому напряжению. Если внутренний дискомфорт не устранить, то психика человека обращается за «помощью» к внутренним органам, подавая организму сигнал: меня нужно лечить. Так возникает заболевание. Поэтому очень важно обращать внимание на свое эмоциональное состояние.

В дошкольном детстве закладывается фундамент психического и физического здоровья, происходит его интенсивный рост и развитие, а также необходимые навыки и привычки, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни. Поэтому необходимо на ранних стадиях развития личности обучать детей цивилизованным способам выхода негативных эмоций и саморегуляции поведения, чтобы к пяти-шести годам у ребёнка сформировалась правильная социальная ориентация, развилась способность к адаптации и саморегуляции. У детей разного возраста преобладающие причины возникновения стресса различны. Это связано с тем, что в разном возрасте у ребёнка различные «зоны психической чувствительности», которые наиболее ранимы и подвержены стрессу. Временами, бывает трудно отличить детский стресс от недомоганий, сопровождающих нормальные процессы роста и развития ребёнка. Как же узнать, что у малыша именно стресс, а не что-то другое.

 Исследователи отмечают целый ряд признаков, указывающих на то, что ребёнок находится в стрессовом состоянии.

* Плохой сон. Ребёнок с трудом засыпает и очень беспокойно спит.
* Усталость ребёнка после нагрузки, которая совсем недавно давалась ему очень легко.
* Малыш становится беспричинно обидчив, часто плачет по ничтожному поводу или, наоборот, становится слишком агрессивным.
* Рассеянность, забывчивость, отсутствие уверенности в себе, своих силах, беспокойная непоседливость также говорят о дискомфортом состоянии. Ребёнок в таком состоянии чаще ищет одобрения и поддержки у взрослых, «жмётся» к ним.
* Состояние психологического стресса может проявляться в не наблюдаемом ранее кривлянии и упрямстве, боязни контактов, стремлении к одиночеству. Ребёнок перестаёт участвовать в играх сверстников, в то же время у него наблюдаются трудности в соблюдении дисциплины.
* Иногда ребёнок постоянно жуёт или сосёт что-либо, чего раньше за ним не замечалось. Иногда у него отмечается стойкая потеря аппетита.
* Признаками стрессового состояния ребёнка являются так же не имевшие места ранее дрожание рук, качание головой, передёргивание плеч, игр с половыми органами, ночное и даже дневное недержание.

Все вышеперечисленные признаки могут говорить нам, что ребенок находится в состоянии психоэмоционального напряжения, только в том случае, если они не наблюдались ранее.

Следует отметить и то, что не все признаки стрессового состояния могут быть явно выражены. Но беспокоиться следует даже в том случае, если проявились хотя бы некоторые из них.

психофизиологическое состояние организма, характеризующееся адекватной выраженностью эмоциональных реакций. Такое состояние позволяет наилучшим образом выполнить поставленные цели и задачи. Эмоциональное напряжение ресурсно на определенном интервале времени. Но длительное нахождение в эмоциональном напряжении вызывает стресс и состояние хронической усталости.

*Причины* эмоционального неблагополучия детей в образовательном учреждении:

- дефицит свободы движений;

- недостаточность пребывания на свежем воздухе;

- нерациональное питание и плохая его организация;

- неправильная организация сна и отдыха детей;

- интеллектуальные и физические перегрузки.

Эмоциональное неблагополучие может привести к различным нарушениям поведения. *Выделяют несколько типов нарушений поведения:*

Первый - это **неуравновешенное, импульсивное поведение**, характерное для быстро возбудимых детей. Негативные эмоции в этом случае могут быть вызваны как серьезными причинами, так и самыми незначительными.

Второй тип поведения характеризуется *устойчивым негативным отношением к общению*. Обида, недовольство, неприязнь надолго задерживаются в памяти, но они более сдержаны, чем дети первого типа.

Основной чертой поведения детей третьего типа является *наличием у них многочисленных страхов*. Следует отличать нормальные проявления страха у детей от страха как свидетельства эмоционального напряжения.

Лучшими средствами для снятия нервного напряжения у детей является:

1. Соответствующая возрасту физическая нагрузка (утренняя гимнастика, подвижные игры, физкультминутки, спортивные занятия в рамках кружка).

2. Полноценный сон.

3. Закаливание.

4. Прогулки на свежем воздухе.

На ранних стадиях развития личности необходимо обучать детей эффективным способам выхода негативных эмоций и саморегуляции поведения, способствовать снятию напряжения, вызванного реакциями на стресс у маленького члена образовательного процесса. Задача воспитателя создать такие условия, при которых ребенок будет спокоен, уверен в себе, открыт общению. В помощь педагогу приходят дыхательные упражнения, упражнения на снятие психоэмоционального напряжения, простые приемы релаксации, направленные на снижение мышечного тонуса, нетрадиционные способы изобразительной деятельности. Включение таких видов работы с детьми на занятиях НОД, в совместную деятельность, индивидуальную работу будет способствовать психическому здоровью дошкольников.

**Игры и упражнения для снятия психоэмоционального напряжения у детей.**

**«Улыбка»**

**Цель**: снять напряжение мышц лица.

Процедура проведения. Детям показывают картинку с улыбающимся солнышком. Ведущий: «Посмотрите, какое красивое солнышко, оно широко улыбается для вас. Давайте улыбнемся солнышку в ответ. Почувствуйте, как улыбка переходит в ваши ручки, доходит до ладошек. Улыбнитесь еще раз и попробуйте улыбнуться по шире. Рас­тягиваются ваши губки, напрягаются щечки. Дышите и улыбайтесь. Ваши ручки и ладошки наполняются улыбающейся силой солнышка».

**Игра «Сосулька»**

**Цель:** снятие мышечного напряжения.

У нас под крышей

Белый гвоздь висит,

Солнце взойдет,

Гвоздь упадет.

(В. Селиверстов)

Первая и вторая строчки: руки над головой. Третья и четвертая строчки: уронить расслабленные руки и присесть.

(Дети выполняют определенные упражнения для того, чтобы утомить мышцы; а утомленные мышцы автоматически, без сознательных усилий, сами собой расслабляются. Остаётся лишь внимательно наблюдать за процессом расслабления).

**Упражнение «Солнышко и ветер»**

**Цель:** снятие мышечного напряжения.

Процедура проведения: Подул ветер - сжались в комочек. Выглянуло солнышко - согрелись, расслабились.

 **«Муравей»**

**Цель:** снять эмоциональное напряжение.

Процедура проведения. Все дети и взрослый сидят на ковре. Веду­щий: «Мы сидим на полянке, ласково греет солнышко. Мы спокойно дышим - вдох, выдох. Вдруг на пальчики ног залез муравей. С силой потяните носочки на себя. Ножки прямые и напряжены. Прислушайтесь, на каком пальчике сидит муравей, задержите дыхание. Сбросим муравья с ножек, выдыхаем воздух. Носочки вниз, стопы в стороны, ножки расслаблены, отдыхают». (Повторить несколько раз).

 **«Согреем бабочку»**

**Цель:** достичь релаксации через дыхательные техники.

Процедура проведения. Дети сидят в кругу на стульях. Ведущий показывает воображаемую бабочку, рассказывает, что она замерзла и не может взлететь. Предлагает согреть ее своим дыханием. Дети дышат на ладошки. Психолог рассказывает, что бабочка согрелась и ее надо сдуть с ладошки. Дети делают несколько глубоких вдохов через нос и выдохов через рот. На выдохе вытягивают губы трубочкой, подставляют под холодные струйки воздуха ладошки.

 **«Птичка»**

**Цель:** снять напряжение, развить мелкую моторику рук, развить коммуникативную функцию речи.

Процедура проведения. Дети и ведущий сидят за столами. У каждого в руках по одной прищепке и фантики, скрученные в «конфетку». Взрослый сопровождает действия с прищепкой проговариванием стихотворного текста. Дети повторяют текст и движения за ведущим.

Птичка клювом повела,                  Рука с прищепкой поворачивается

из стороны в сторону

Птичка зернышки нашла,               Другая рука показывает ладошку

с воображаемыми зернышками

Птичка зернышки поела,                Пощипывание прищепкой ладошки

Птичка песенку запела.                   Прищепка ритмично открывает и

закрывает ротик» – поет.

 «Ля-ля-ля!»                                      Взрослый и дети напевают.

**«Зайчик и собака»**

 **Цель:** снять напряжение, развить коммуникативную функцию речи, развить воображение.

 Процедура проведения. Ведущий рассказывает известное стихотворение и выполняет действия с прищепкой.

Раз, два, три, четыре, пять         Пальцы левой руки показывают «зайчика»

Вышел зайчик погулять.

Вдруг охотник выбегает            Правая рука открывает и закрывает

И собаку выпускает.                  прищепку, изображая, как лает собака

Собака злая лает,

Зайчик убегает.                          Левая рука убирается за спину

**Упражнение рисование на спине.**

**Цель:** снятие психоэмоционального напряжения через тактильный контакт, установление эмоциональных связей.

Дети образуют пары. Им предлагается порисовать пальчиком на спине соседа. Геометрические фигуры, растительные элементы, буквы, цифры и пр. Затем дети меняются ролями.

Нетрадиционные техники рисования также способствуют снятию напряжения. Пластилинография – один из видов такого рисования. Не требует особых навыков, выполнять такие работы очень легко, поэтому малыш не успевает испытать стресс, работа уже готова.