***Консультация для педагогов***

**«Релаксационные игры и игрушки - антистресс как средство здоровьесбережения дошкольников**

На сегодняшний день в дошкольных учреждениях уделяется большое внимание здоровьесберегающим технологиям. Ведь в настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей. Вырастить здорового ребенка – вот самое главное, что необходимо сделать нам, педагогам дошкольных учреждений. Полноценное психическое и физическое развитие здоровье ребенка – это основа формирования личности.

Благодаря использованию здоровьесберегающих технологий у детей происходит:

* улучшение памяти, внимания, мышления;
* повышение способности к произвольному контролю;
* улучшение общего эмоционального состояния;
* повышается работоспособность, уверенность в себе;
* стимулируются двигательные функции;
* снижает утомляемость;
* развивается дыхательный и артикуляционный аппарат;
* стимулируется речевая функция;

В современном мире, в обществе дошкольники зачастую находятся в состоянии высокого психоэмоционального напряжения. Посещая детский сад, они получают большое количество информации, устают физически и эмоционально. Такие нагрузки отрицательно сказываются на здоровье дошкольников, изнашивают нервную систему, ослабляют иммунитет.

В настоящее время психологами предлагаются множество методов и техник, направленных на снятие психоэмоционального напряжения. Поэтому так важно в работе с дошкольниками научить расслабляться и пользоваться средствами релаксации.

«Релаксация» это – глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения.

Первыми специалистами, применившими метод релаксации в своей деятельности и разработавшие техники мышечной релаксации, были американский психолог Э. Джекобсон и немецкий врач-невропатолог И. Шульц. Э. Джекобсон. Они доказали, что расслабление мышц помогает снять состояние гипервозбуждения нервной системы, помогая ей отдохнуть и восстановить равновесие.

Известно, что при эмоциональном напряжении, когда ребенок сильно возбужден, взволнован, угнетен, возникает избыточное напряжение в отдельных группах мышц. Самостоятельно дети не могут избавиться от этого напряжения, начинают нервничать, что приводит к напряжению новых групп мышц. А релаксационная техника — это самый лучший способ, которая научит ребенка распознавать существующие в мышцах напряжения и избавляться от них.

Играя с детьми в релаксационные игры и упражнения, они помогают им успокоиться, снять напряжения, тем самым привести нервную систему и психику в состояния покоя, к ним возвращается естественная радость жизни, детская спонтанность.

Выполнение релаксационных упражнений очень детям нравится с антистрессовыми игрушками, так как в них есть элемент игры.

Сегодня популярны игрушки - антистресс. Давайте поразмышляем. Как вы думаете, что такое игрушка – антистресс? Игрушка – антистресс это вещица, которую нужно мять, трогать руками. Такой акцент на ладони и пальцы был сделан не просто так. Дело в том, что на подушечках пальцев человека находится много нервных окончаний. Кожа на пальцах и ладонях достаточно чувствительная. Кроме этого, на кистях рук сосредоточено много точек, стимуляция которых не только может позитивно отразиться на психическом состоянии, но и положительно повлиять на работу внутренних органов и систем. Потому в тот момент, когда человек мнет и тискает тактильно приятную антистресс -игрушку, осуществляется воздействие на нервные окончания и точки. В итоге это приводит к улучшению общего самочувствия.

Первая игрушка антистресс (сквиш) была создана в Америке. Только тогда он назывался «мяч - антистресс» и в самом деле имел форму шара. Придумал его в 80-е годы обычный человек по имени Алекс Карсуэлл. Он решил, что ему обязательно нужен предмет для вымещения гнева и снятия напряжения. А уже в 2017 году идею подхватили японцы, придав игрушке новый облик - в виде милых зверюшек и разных фруктов с личиками.

Широкий ассортимент продукции и значительный спрос на нее говорят о том, что игрушки против стресса полезны, они работают и помогают. Психологи и неврологи в один голос заявляют, что польза от антистресс-игрушек действительно есть?

И так мы с вами определили, какую пользу несут в себе данные игрушки:

- борьба со стрессом, с напряжением, волнением, беспокойством;

-игрушка - антистресс позволяет выпустить скопившиеся внутри эмоции, избавляет от агрессии и раздражительности;

-способствует  улучшению настроения и стабилизация эмоционального фона, развитию мелкой моторики рук, что особенно полезно в детском возрасте;

-улучшение качества сна, если подобные вещи используются как подушки;

-помогают      отвлечься, отключиться от проблем и дел, впасть в некое медитативное состояние, что поможет совершить так называемую «перезагрузку» на эмоциональном и интеллектуальном уровнях;

-формируется или совершенствуется эмоциональный интеллект, благодаря тем ощущениям и чувствам, которые возникают в момент игры с подобными игрушками.

В основе подобных вещей лежат цветотерапия и телесная терапия.

О влиянии цвета на психику человека ученые говорят очень давно. Если внимательно присмотреться к игрушкам - антистрессам, то можно отметить, что они создаются на базе приятных, радостных и позитивных цветов. Когда держишь такую вещицу в руках, происходит неосознанное воздействие на психику. Цвета и оттенки улучшают настроение, могут влиять расслабляющим образом. Выбирая для себя антистресс- игрушку, обязательно надо обращать внимание на цветовую гамму. Тогда эффект от использования будет ощутимым.

Тактильные же ощущения играют большую роль в жизни человека. Очень часто в каких-либо кризисных ситуациях, в моменты тревоги объятия и прикосновения действуют целебным образом. Они оказывают больший эффект на эмоциональное состояние, чем простые слова. Как правило, антистрессовые игрушки очень приятны на ощупь, их хочется держать в руках, мять, их хочется обнимать.

Большая польза антистрессовых игрушек очевидна. Но есть у них и отрицательные стороны, о которых мы должны знать. Не нужно заменять живое общение антистрессовыми игрушками. Нельзя допускать полностью переключаться на игру, игнорируя все, что происходит вокруг, а также приобретая такую игрушку нужно – убедиться, что нет резкого химического запаха и не использовать ее в качестве формочек для пищевых продуктов (материал для этого не предназначен.

Может показаться, что антистресс - игрушки – это недавнее изобретение. Но на самом деле безделушки, которыми можно занять руки, были всегда. Бабушки и дедушки, когда были еще детьми, ходили с различными свистульками, трещотками, неваляшками, матрешками. Как ни странно, даже лепка из пластилина считается вариантом антистрессовых забав. Сегодня, конечно, выбор подобного рода развлечений куда шире.

Рассмотрим наиболее интересные.

**Подушки - антистресс** - Окрашенные в яркие цвета подушки, имеющие привычные или необычные формы, вызывают исключительно положительные эмоции. Бывают в форме животных, геометрических фигур, рыбок, машинок, фруктов, упаковок со жвачками и так далее. Ткань, использованная для пошива, не выгорает, а наполнитель для игрушек антистресс, состоящий из мельчайших гранул полистирола, не впитывает влагу и не утрачивает первоначальный объем. Благодаря уникальному наполнителю подушки всегда остаются мягкими.

**Антистрессовые брелоки-зайки.** Сшиты они из натурального кроличьего меха и выглядят привлекательно, а главное − мило. Дотрагиваясь до нежной меховой шерстки зайчишки, хочется зарыться в нее, забыть обо всем на свете. Наличие небольшой цепочки с креплением и карабином дает возможность использовать зайку в качестве брелока или украшения для сумки, чтобы синий, белый, желтый или красный пушистый друг был всегда рядом.

**Забавные пузыри** - представляют собой один крупный шар с тягучей субстанцией, находящийся в сетке с большими отверстиями. После нажатия на большой шар из отверстий в сетке появляется множество мелких шариков разного размера.

**Сквиш** (в переводе с английского − «мягкая») - игрушка с очень нежной, чуть бархатистой, приятной на ощупь поверхностью. Разновидности:

резиновая - похожа на лизуна;

вспененная - напоминает губку;

прозрачная - с цветным гелем внутри.

Сквиш можно мять, сильно сжимать в руках - игрушка быстро возвращается в первоначальную форму.

Такие игрушки специально разрабатывались как «антистресс» − по задумке создателей, сквиш можно сжимать в моменты раздражения и беспокойства, чтобы успокоить нервы.

**Поп ит** (в переводе с английского − «лопни это») - «бесконечная пупырка», современный аналог пузырчатой пленки для упаковки хрупких изделий. Это силиконовая панель с выпирающими полусферами. При нажатии на полусферу она с приятным «лопающимся» звуком переворачивается и выпирает с другой стороны панели.

**Капитошка** - любимая игрушка всех детей! «Крахмальный шарик» может растягиваться, сплющиваться, закручиваться. Гибкая, эластичная игрушка принимает любую форму под воздействием пальцев рук, главное, не перестараться. Игрушка выполнена из латексного шарика, туго набитого мукой или крахмалом.

Игры и упражнения с игрушками - антистресс, применяемые нами в работе с детьми с учетом здоровьесберегающего принципа:

-пальчиковая гимнастика, **с антистрессовой игрушкой с проговариванием стихотворения**

**Упражнение «Лимон»**

Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон (сквиш), из которого нужно выжать сок. Медленно сжимаем лимон(сквиш) в кулак. Почувствовать, как напряжена правая рука. Затем бросить “лимон” и расслабить руку: сопровождаем словами

**«Я возьму в ладонь лимон.**

**Чувствую, что круглый он.**

**Я его слегка сжимаю –**

**Сок лимонный выжимаю.**

**Все в порядке, сок готов.**

**Я лимон бросаю, руку расслабляю».** Выполнить это же упражнение левой рукой.

Антистрессовые игрушки не только нужны для расслабления, но и для развития речи. Предлагаю вашему вниманию некоторые упражнения и игры с игрушками-антистресс.

С ИГРУШКАМИ ПОП ИТ

**«Сколько слогов»**

**Цель игры: развитие слоговой структуры слова.**

Детям предлагается нажимать на пузырек на каждом слоге, тем самым определяя количества слогов в слове (не более четырех слогов).

**Игра «Изучаем звуки»**

**Цель игры: совершенствование представлений о гласных и согласных звуках, об их цветовом обозначении.**

Изучая звуки вместе с ребенком с помощью Поп Ит, предложите выдавливать красный пузырек, если ребенок услышит гласный звук. А если ребенок слышит согласный твердый звук, то синий. И зеленый пузырек, если слышит согласный мягкий.

ИГРУШКА СНАПЕРС

**Игра «Щелкай, не зевай»**

**Цель игры: развитие навыка звукового анализа слова.**

Ребенок щелкает снаперсом, если услышит заданный звук в слове.

ИГРУШКА ТРУБКА

**Игра «Выложи букву»**

**Цель игры: развитие творческого мышления, воображения.**

Предлагаем ребенку с помощью трубочек выложить заданную букву

**Для развития связной речи проигрываем различные сказки с мякишами.**

**ПРЕДЛАГАЕМ ВАШЕМУ ВНИМАНИЮ сказку «Репка».**