

# ***Вода-средство релаксации для детского организма***

Многих интересует тема расслабления, потому что в наш интенсивный век это важно и для взрослых, а особенно для детей. Об этом много говорят и публикуют в социальных сетях. Потому что там можно найти «бесценные зёрна» чужого опыта. Чтобы ребенок получил релаксацию, нужно научить его расслабляться на воде. Конечно для этого желательно иметь больше пространства, но в домашних условиях подойдет обыкновенная ванна, где ребенок может полежать.

Отлично лежать в солёной морской воде. Она помогает телу удерживаться на поверхности. Легче всего начать расслабление с мышц лица. Для этого достаточно чуть опустить вниз нижнюю челюсть. С лица уходит напряжение, если оно было.

Затем можно начинать неспешное отклонение тела на спину. Ещё, ещё немного. И вот вы лежите на воде. Вода заходит в уши, исчезают внешние звуки: музыка, голоса. Если сделать волны, то они нежно будут стучатся в барабанную перепонку: хлюп, хлюп. А потом снова тишина. Слышно только собственное дыхание. С ним можно поиграть: сделать глубокие вдохи через рот, через нос. Аналогичные выдохи.

Интересно ощутить тело: раскинуть руки в сторону, бросить их вниз, положить под голову, согнуть ноги в коленях, опустить живот под воду, запрокинуть голову назад, оставить для безопасности только нос, чтобы дышать.

Глаза. Их можно держать как открытыми, так и закрытыми. Ощущения неодинаковые при этом. Волосы в воде живут своей жизнью. Они начинают подчиняться водной стихии. Шевелятся, и волосистая часть головы получает мягчайший массаж. Сила расслабления такова, что после минуты отдыха на воде можно плыть десятки метров.

Так же, когда ребенок дома можно организовать деятельность так, чтобы снять психоэмоциональное напряжение в приемлемой форме, полезной с точки зрения развития. Всем этим требованиям отвечают игры с водой.

## **Ручеёк и водопад.**

Регулируя струю воды из крана можно поиграть в ручеёк (тонкая струя) и водопад (полный напор). Вокруг ручейка можно делать «колечки» из пальчиков (развитие мелкой моторики, наполнять различные ёмкости с узким и широким горлышком, подставлять ладонку под струю (массаж). Проведите эксперимент, что быстрее наполнит ведро: ручеек или водопад? Что сильнее льется на ладонку?

## **Рыбалка.**

В любую ёмкость с широким горлом (таз, ведро) высыпаются детали мозаики - это рыбки, а вместо удочки – ладонки. Можно просто вылавливать «рыбок», складывая их в чашку, а можно сортировать их по цвету, по форме, по размеру - все зависит от разнообразия мозаики и вашей фантазии. Эта игра хорошо развивает координацию движений.

## **Холодная - теплая.**

Предложите ребенку определить, какая вода бежит из крана, или налита в тазики (ведерки). Можно начинать с двух контрастных температур, постепенно расширяя опыт ребенка, предлагая определить, какая вода из 3-х, 4-х ведерок самая теплая, самая холодная, какая комнатной температуры.

**Игра помогает развивать ощущения ребенка, восприятие, расширяет словарный запас, умение сравнивать (компонент логического мышления).**