**Зона отдыха (релаксации) для детей в ДОУ.**

 В рамках здоровьесберегающего направления перед педагогами детского сада стоит задача - способствовать эмоциональному благополучию участников воспитательно-образовательного процесса: детей и родителей. Одним из методов работы, используемых при решении данной задачи, является метод релаксации.

 Современные дошкольники порой загружены не меньше взрослых. Посещая детский сад, различные кружки, они получают большое количество информации, устают физически и эмоционально. Ведь всюду нужно успеть!
Такие нагрузки отрицательно сказываются на  здоровье детей. Поэтому так важно в работе с дошкольниками использовать зону релаксации.  Необходимо научиться расслабляться и пользоваться средствами релаксации и медитации для борьбы с «перегрузками».

 Релаксация детей дошкольного возраста требует особого взгляда и подхода. Главное – правильно и умело этим пользоваться.

 В нашем детском сада расположены разнообразные уголки детской активности. А также важным элементом предметно-пространственной среды является уголок уединения (зона отдыха для детей). В каждой возрастной группе создана такая уютная зона, находиться воспитанникам в ней приятно. Красочное оформление уголков уединения вызывает у детей положительные эмоции.