



## *Игры для снятия*

### *психоэмоционального напряжения*

**Причины возникновения психоэмоционального напряжения у ребёнка дошкольного возраста могут быть связаны с различными факторами:**

- Неудачи и сложности в общении со сверстниками и взрослыми.
- Чрезмерные нагрузки и объём информации, с которыми ребёнок не справляется.
- Нерациональный режим дня и недостаточная физическая активность.
- Авторитарный стиль общения со взрослыми.
- Дефицит свободы движений и недостаток времени для игр и отдыха.
- И др.

Для снятия психоэмоционального напряжения у детей можно использовать следующие игры:

Игра «Кокон»: ребёнка туго запелёнывают в плед или одеяло, создавая кокон. Его можно качать, гладить и обнимать, пока ребёнок не попросит остановиться. Затем ребёнку предлагают выбраться из кокона, превращаясь в бабочку.

Игра «Домик»: ребёнку предлагают построить домик из любых доступных материалов: шалаш под столом, домик из одеяла, снежный домик и т.д. В таком домике ребёнок может играть, читать и отдыхать.



Игра «Пирожок»: ребёнка укладывают на удобную поверхность и делают массаж, как будто замешивают тесто. Затем лепят пирожок и сажают его в печку (крепко обнимают). Ребёнок должен сказать, когда пирожок испечётся. После этого хвалят пирожок, говоря, какой он красивый и вкусный.

«Ласковые ладошки»: дети стоят по кругу и гладят друг друга по голове, спине и рукам.

«Вьюнок»: один ребёнок делает движения руками по спине другого, изображая рост вьюнка.

«Толкалки»: дети выталкивают друг друга из круга, прыгая на одной ноге или на двух.

«Хлопай-топай»: выполнение простых упражнений, таких как топанье ногами и хлопанье в ладоши.

«Разрушители»: дети разрушают крепость или башню из картонных кубиков, бросая в неё мячи.

«Секретики»: дети отгадывают, что находится в мешочках с крупой.

«Рваная бумага»: дети разрывают бумагу на мелкие кусочки и осыпают друг друга.

«Месим тесто»: манипуляции с тестом развивают моторику и снимают напряжение.

«Пушистые рисунки»: дети рисуют на бумаге, затем раздувают краску и наблюдают, как рисунок «разлетается».

Такие игры помогут улучшить эмоциональное состояние ребёнка, снять стресс и гармонизировать отношения со взрослыми и сверстниками.