

## **Снятие эмоционального напряжения у детей дошкольного возраста**

**Цель:** понизить уровень психоэмоционального напряжения посредством метода игровой терапии.

**Задачи:**

- Планирование психокоррекционных занятий с детьми старшего дошкольного возраста по нормализации психоэмоционального напряжения;
- Занятия на снятие состояния эмоционального дискомфорта, развитие социальных эмоций;
- Коррекция тревожности.

**Возраст:** 6-7 лет

**Оборудование:** коробка, демонстрационный материал.

**Ход занятия:**

**«Коробка переживаний».**

Цель: направлено на снятие эмоционального напряжения.

Ход: Я принесла сегодня небольшую коробку. Предлагаю отправить ее по кругу, чтобы собрать наши неприятные переживания и заботы. Вы можете сказать об этом шепотом, но обязательно в эту коробку. Потом я ее заклею и унесу, а вместе с ней пусть исчезнут и ваши неприятные переживания.

**«Это я, узнай меня».**

Цель: снятие эмоционального напряжения, агрессии, тактильного восприятия, создание положительного эмоционального климата в группе.

Ход: дети сидят на ковре. Один из них поворачивается спиной к сидящим. Дети по очереди ласково поглаживают его по спине ладошкой и говорят: “Это я. Узнай меня”. Ребенок, которого поглаживают, должен отгадать, кто до него дотронулся. Воспитатель помогает ребенку отгадать, называя по очереди имена участвующих в игре детей. Желательно, чтобы каждый ребенок побывал в роли ведущего.

**«Солнышко и тучка» (на напряжение и расслабление мышц туловища)**

«Солнце зашло за тучку, стало свежо — Вы сжались в комок, чтобы согреться (задержать дыхание). Солнце вышло из-за тучки. Жарко — расслабьтесь — разморило на солнце» (на выдохе).

**«Улитка».**

Цель: снятие эмоционального напряжения, агрессии, снижение импульсивности.

Ход: взрослый показывает детям картинки с изображением улитки и лягушки, объясняя им, почему улитка боится лягушку, что делает улитка в момент опасности. Затем взрослый встает во главе строя детей, а дети

пристраиваются «паровозиком» - каждый обнимает за талию стоящего впереди. Взрослый говорит, что теперь они все вместе — большая улитка. По команде воспитателя “Лягушка” улитка закручивается в спираль и замирает, не двигается, не шевелится. По команде “Лягушка ускакала” дети, не разрывая цепочки прохаживаются по комнате и хором говорят: “Вновь гулять улитка хочет, радуется и хохочет”. Упражнение повторяется до тех пор, пока не перестанет доставлять детям удовольствие.