*Подготовила*

*педагог-психолог*

*Шкуратова Ю.С.*

 ***Игры для снятия психоэмоционального напряжения.***

****

Состояние детей во многом зависит от ритма их жизни. Практика показывает, что детям старшего дошкольного и младшего школьного возраста просто необходимы небольшие паузы для того, чтобы снять накопившееся психоэмоциональное напряжение и запастись энергией для дальнейшей активной деятельности. Предлагаю Вам некоторые игры и упражнения, которые помогут снять накопившееся психоэмоциональное напряжение и запастись энергией для дальнейшей активной деятельности.

 **Упражнение «Море».**

**Инструкция.**

Исходное положение - сидя на полу или стоя. Ребенку предлагается вместе

с родителями рассказать историю, сопроводив ее соответствующими движениями море:

На море плещутся волны маленькие и большие (руками поочередно

*рисуются* *в* *воздухе* *маленькие* *волны,* *затем* *уже* *сцепленными* *в* *замок* *-* *большая* *волна).*

По волнам плывут дельфины (синхронные волнообразные движения *руками* *вперед.)*

Они сначала вместе, а потом по очереди ныряют в воду -- один нырнул, другой нырнул (поочередные волнообразные движения руками).

За ними плывут и дельфинята (руки согнуть, в локтях, прижаты *к* *груди,* *кисти* *рук* *выполняют* *синхронные* *волнообразные* *движения* *вперед).*

Они ныряют вместе и по очереди (*одновременные и поочередные движения волнообразные кистями рук*)

Вот так двигаются их хвостики *(каждый палец поочередно совершает волнообразные движения).*

Вместе с дельфинами плывут медузы (*руки, сжатые в кулаки, резко разжимаются.)*

Все они танцуют и смеются (*вращение рук в лучезапястных суставах*).

**Упражнение «Сон на берегу моря». **

**Инструкция.**

Детям предлагается отдохнуть на берегу моря (используется запись

шума моря). Взрослый говорит о

том, что ребенку снится один и тот

же сон и пересказывает

события дня, в которых участвовал ребенок. После небольшой паузы взрослый сообщает, по какому сигналу ребенок просыпается.

**Упражнение «На солнышке загораем» (мимическая гимнастика).**

**Инструкция.** Взрослый проговаривает ребенку следующий текст (*можно использовать расслабляющую музыку).*

Выглянуло солнышко. Подставь солнышку подбородок - слегка разожми губы и зубы. Летит жучок, собирается сесть тебе на язык - крепко закрой рот. Жучок улетел слегка открой рот, облегченно выдохни воздух. Прогоняя жучка, энергично подвигай губами. Нос загорает - подставь нос под

солнечные лучи, рот приоткрой.

Летит бабочка, хочет сесть тебе на нос, сморщи нос, подними верхнюю губу кверху, рот оставь полуоткрытым. Бабочка улетела - расслабь мышцы рта и носа. Снова прилетела бабочка, покачайся на качелях - подвигай бровями вверх - вниз. Бабочка улетела совсем - расслабь мышцы лица. Глубоко вздохни, потянись.

**Упражнение «Смешинка»**

**Инструкция.** Взрослый говорит: Сегодня мы будем веселиться. Просто так. Хочется нам - и веселимся. Садись в кресло и настраивайся смеяться. Я помогу тебе. Пальчик покажу. Смотрите, какой он смешной! Улыбаемся. . . Смеемся. . . Сначала тихонько, потом громче. ОЙ, смешинка в рот попала! Хохочем во все горло. Молодец! 