**Игровая терапия является одним из наиболее эффективных методов коррекции эмоциональной сферы личности ребенка дошкольного возраста.**

**1 слайд.** Эмоциональные игры в детском саду направленные на снятие агрессии, помогают детям выплеснуть гнев, снять лишнее мышечное и эмоциональное напряжение, направить энергию в нужное, «созидающее» русло, настроить на спокойный и позитивный лад.

          Дети выполняют определенные упражнения для того, чтобы утомить мышцы; а утомленные мышцы автоматически, без сознательных усилий, сами собой расслабляются. Эти игры можно проводить в качестве физ. минутки на занятии, во время свободной деятельности детей, в перерывах между занятиями или вечером.

**2. слайд.** **«Ролевое проигрывание ситуаций»**

**Дети должны помочь в определенной ситуации:**

**Данное игровое упражнение я провела со всей группой детей, один ребенок был актер, остальные предлагали «**волшебные» средства помощи:

**3 слайд.**

1. Ситуация: дети должны помочь плачущему ребенку, он потерял мячик;

- Как можно помочь мальчику в данной ситуации? (ответы детей: пожалеть и предложить поискать мяч, дать поиграть свой мяч)

**4 слайд.**
2) ситуация: дети должны помочь маме, которая пришла с работы, она очень устала;

 - Дети, как бы вы поступили в этой ситуации? (ответы детей: - предложить маме попить воды и немного отдохнуть, предложили помочь помыть посуду, пожалеть маму)

В данном игровом упражнении необходимо подобрать столько ситуаций, чтобы каждый ребенок смог поучаствовать в задании.

(н-р: - ребенок сидит грустный, у него мама уехала в командировку; - девочка попросила тебя помочь ей сделать аппликацию).

**5 слайд игра «Рукавички»**

Для игры нужны вырезанные из бумаги рукавички с одинаковым орнаментом, но не раскрашенным, количество пар равно количеству пар участников игры. Воспитатель раскладывает рукавички, по группе. Дети расходятся по группе. Ребята берут по одной рукавички и находят свою «пару», проходят за столы и с помощью трех карандашей разного цвета стараются, как можно быстрее, раскрасить совершенно одинаково рукавички.

 Воспитатель наблюдает, как дети организуют совместную работу в паре, как договариваются, делят карандаши, как при этом раскрашивают. Победителей поздравляют.

**6 слайд. Игра «Рисуем на ладошках»**

**Цель:** снятие напряжения в области мышц рук, формирование доверия.

Выполняется в парах. Ребята протягивают друг другу руки: один ладонями вверх и закрывает глаза, другой представляет какой-то образ и пытается передать его второму, рисуя на ладони (например, море, дерево, солнце и т.д.). Затем пары меняются.

**7 слайд. «Рубка дров»**

**В игре развивается эмоциональная регуляция и происходит снятие эмоционального напряжения, мы учим детей понимать, что справиться со своими эмоциями можно, выполняя физические упражнения.**

**Предлагаю вам памятки с упражнениями  для снятия  психоэмоционального напряжения у детей «Релаксация»**

Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Они быстро обучаются этому непростому умению расслабляться, повторяя за мной, а впоследствии, запомнив стихи, могут повторять их и с родителями.

Научившись расслаблению, каждый ребенок получает то, в чем ранее испытывал недостаток. Это в равной степени касается любых психических процессов: познавательных, эмоциональных или волевых. В процессе расслабления организм наилучшим образом перераспределяет энергию и пытается привести тело к равновесию и гармонии.

Расслабляясь, возбужденные, беспокойные дети постепенно становятся более уравновешенными, внимательными и терпеливыми. Дети заторможенные, скованные, вялые и робкие приобретают уверенность, бодрость, свободу в выражении своих чувств и мыслей.

Такая системная работа позволяет детскому организму сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие, тем самым сохраняя психическое здоровье, а педагог решает образовательные и воспитательные задачи, реализовывая программный материал, требования ФГОС И ФОП по развитию эмоционального интеллекта.