**«Игры направленное на снятие эмоционального напряжения ребенка дошкольного возраста.»**

Все мы хорошо знаем, что развитие ребенка теснейшим образом взаимосвязано с особенностями мира его чувств и переживаний. Эмоции, с одной стороны, являются *«индикатором»* состояния ребенка, с другой – сами существенным образом влияют на его познавательные процессы и поведение, определяя направленность его внимания, особенности восприятия окружающего мира, логику суждений.

Эмоции – это непосредственная форма выражения чувств.

Положительные эмоции обычно формируются раньше чем отрицательные.

Научившись различать эмоциональное состояние, дети более дифференцированно проявляют и собственные эмоции, выражая эти эмоции в улыбках, слезах.

Эмоциональный опыт ребенка, то есть опыт его переживаний, может иметь как позитивную, так и негативную окрашенность, что оказывает непосредственное влияние на его актуальное самочувствие.

Ребенок, первый раз пришедший в детский сад, испытывает различные эмоциональные переживания, в большинстве случаев ребенок эмоционально напряжен, ему предстоит адаптироваться к новым условиям. Отрыв от дома, близких, родных и встреча с новыми взрослыми, незнакомыми себе подобными, могут стать для ребенка серьезным [**психогенным фактором**](https://www.maam.ru/obrazovanie/psihogimnastika)**,** рассматриваемым малышом как отчуждение, лишение родительской любви, внимания и защиты. Очень важно, чтобы этот переход был мягким, плавным и без травм. Многое здесь зависит от нас, воспитателей, берущих на себя ответственность за помощь ребенку легче адаптироваться в группе детей, создает безопасное пространство для общения, условия самовыражения, объединяет всех детей совместной деятельностью, способствует повышению уверенности в своих силах, появлению сплоченности.

Ведущей, наиболее привлекательной деятельностью в дошкольном возрасте является игра, именно через игру мы помогаем ребенку снять эмоциональное напряжение, связанное в данном случае с адаптацией ребенка в детском саду.

В нашей группе мы пытались формировать у детей положительную установку на посещение детского сада, создавая атмосферу тепла, доброты и внимания используя при этом различные игровые ситуации. Например, такая ситуация, как использование сказочного героя (например, Петрушка, зайчик, лисичка, куколка живущая в нашей группе, который приглашает ребенка на экскурсию по группе, рассказывая детям, в какие игры можно играть в детском саду.

В период адаптации для снятия эмоционального напряжения мы использовали различные игры, стараясь учитывать интересы детей. Мы играли с пальчиками, в такие игры как: *«Дружная семейка»*, *«Мальчик-пальчик»*, *«Пальчики здороваются»*, *«Пальчики спят»*, и т. д. Использовали игры с ладошками: *«Теплые ладошки»*, *«Ладушки»*, *«Массаж»*. Эти игры на данном этапе были направлены на создание доверительной обстановки, развития навыков взаимодействия с педагогом.

Так же мы в своей работе использовали игры с предметами направленные на установление доверительных, доброжелательных отношений и на умение показывать эмоциональные состояния ребенка и побуждение интереса эмоционального отклика: *«Волшебное зеркало»*, *«Тучка и солнышко»*, *«Солнечные зайчики»* и т. д.

Еще мы использовали подвижные игры, направленные на формирование интереса к совместным играм, взаимодействию между детьми, развитию доверительных, доброжелательных отношений друг к другу и взрослым. Например, хочу представить вашему вниманию игру *«Курочка и цыплята»*

Цель: игра показывает заботливое отношение воспитателя к детям;

- создает положительное, эмоциональное настроение у детей.

Мама – курица предлагает всем своим цыплятам взяться за руки. Вместе они идут по кругу и произносят следующие слова:

Вышла курица-хохлатка,

С нею желтые цыплятки,

Квохчет курица: ко-ко,

Не ходите далеко.

Курица и цыплята постепенно приближаются к кошке, сидящей на отдельном стуле.

На скамейке у дорожки

Улеглась и дремлет кошка.

Кошка глазки открывает

И цыпляток догоняет.

После этих слов цыплята разбегаются, стараясь, каждый занять свой стульчик *(или убегают под крыло к маме-курице)*.

Еще одним из методов игрового взаимодействия направленного на снижение эмоционального напряжения, формирование чувство принадлежности к группе, повышения чувства уверенности нами использовались музыкальные игры такие как: *«Давайте танцевать»*, *«Пригласи потанцевать»*, *«Танцуем с игрушкой»*, *«Любимая песня»*, *«Хоровод»*.

Эмоциональный отклик на игровые события показывает не только высокий уровень развития игры, но и ее эмоциональную значимость для ребенка.