

## **Участие в XI открытом Краснодарском фестивале педагогических инициатив «Новые идеи — новой школе»**

02.04.2021 г. в рамках участия в XI открытом Краснодарском фестивале педагогических инициатив «Новые идеи — новой школе» педагог-психолог Астратова Евгения Андреевна представила проект, основанный на применении здоровьесберегающих технологий на тему «Снятие психоэмоционального напряжения у детей дошкольного возраста».

В целях сохранения психического здоровья дошкольников и предупреждения проявления негативных эмоциональных состояний, в дошкольном образовательном учреждении педагогами проводится систематическая работа по профилактике переутомления и снятию психоэмоционального напряжения у детей. Наиболее подходящим методом работы в этом направлении является игровая терапия.

Игра естественным образом вписывается в жизнь детей. И как ведущая деятельность в дошкольном возрасте способна осуществлять позитивные изменения в эмоциональной сфере ребенка, а также способствует формированию новых форм поведения. Игры дарят детям положительные эмоции, повышают самооценку, тренируют внимание, память, развивают интеллект, а также знакомят с многообразием чувств. В игре дети проявляют активность, выплескивают накопившуюся энергию, сбрасывают напряжение, что позволяет им позже быть более собранными, спокойными и уравновешенными.

Для регуляции эмоционального и мышечного состояния дошкольников на занятиях используются игры-релаксации, участвуя в которых дети успокаиваются и расслабляются. Подвижные игры дают, в свою очередь, возможность выплеснуть накопившуюся энергию, увеличивают эмоциональный подъем, способствуют сплочению детского коллектива. Игры с элементами массажа способствуют преодолению барьеров в общении, снимают скованность, повышают самооценку у дошкольников, способствуют установлению дружеских взаимоотношений детей в группе.

Перебирание мелких предметов, игры с песком, с камушками, фасолью, ракушками, выкладывание различных композиций и сочинение рассказов к ним - развивают мелкую моторику рук, стимулируют речевое и умственное развитие ребенка, развивают психические процессы.

Игровые комплексы самомассажа с использованием сосновых шишек оказывают оздоравливающее и тонизирующее действие. Дети тренируют двигательные мышцы пальцев рук, улучшают их динамику, развивают мелкую моторику и снимают напряжение.

Таким образом, системное использование различных игр и упражнений методом игровой терапии позволяет снять психоэмоциональное напряжение у детей дошкольного возраста, стабилизировать эмоциональное состояние и восстановить равновесие, тем самым сохранить психическое здоровье.

