**Игры для развития эмоциональной сферы и релаксации у детей среднего дошкольного возраста**

**Игра «Слушаем хлопки»**

Договоритесь с ребенком, что если вы хлопаете в ладоши один раз, то нужно маршировать на месте, два хлопка - стоять на одной ноге (как аист), три хлопка - прыгать (как лягушка). Чередуйте хлопки, чтобы запутать ребенка. Закончить игру нужно на «спокойном» хлопке.

**Упражнение «Любопытная Варвара»**

*Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, голова прямо. Повернуть голову максимально влево, затем вправо. Вдох-выдох. Движение повторяется по 2 раза в каждую сторону. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:*

Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо.

А потом опять вперед – тут немного отдохнет.

*Поднять голову вверх, смотреть на потолок как можно дольше. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:*

А Варвара смотрит вверх дольше всех и дальше всех!

Возвращается обратно – расслабление приятно!

*Медленно опустить голову вниз, прижать подбородок к груди. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:*

А теперь посмотрим вниз – мышцы шеи напряглись!

Возвращаемся обратно – расслабление приятно!

**Игра «Обезьянки»**

В эту игру полезно поиграть всей семьей. Предложите ребенку поиграть в обезьянок, которые любят кривляться и подражать друг другу. «Превратитесь» вместе с ребенком в обезьянок. Кто-то один (сначала это лучше сделать взрослому, а затем все по очереди) становится водящим — начинает кривляться, а все остальные повторяют его движения. Сначала водящий только гримасничает, потом добавляется кривлянье телом, голосом, дыханием.

**Игра «Покажи чувства руками»**

Предложите ребенку представить, что его руки стали живыми и могут радоваться, бояться, злиться и т. п. Затем покажите ребенку, как ваши руки ожили и что они могут делать: руки прыгают по столу (радуются), толкают, кусают друг друга (злятся), сжимаются в комочки и дрожат (боятся). Предложите повторить самому ребенку. Затем и его руки и Ваши могут взаимодействовать друг с другом.

**Упражнение «Росточек»**

Предложите представить ребенку, что он маленький росток, только что показавшийся из земли. Ребенок должен сесть на корточки, Глову прижать к коленям. «Ты маленький расточек, ты растешь, постепенно выпрямляясь, раскрываясь и устремляясь вверх. Я буду помогать тебе расти, считая до пяти. Один – медленно выпрямляются ножки; два – ноги продолжают выпрямляться и постепенно расслабляются руки, висят, как тряпочки; три – постепенно выпрямляется позвоночник; четыре – разводим плечи и выпрямляем шею, поднимаем голову; пять – поднимаем руки вверх, смотрим вверх, тянемся к солнышку».