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

**Игра «Начто похоже настроение?»**

Предложите ребенку поделиться друг с другом настроением. Для этого возьмите по листу бумаги себе и ребенку. На бумаге нужно нарисовать сегодняшнее настроение, на что оно похоже, как оно бы выглядело. Это может быть погодное явление, элементы живой природы, какие – либо занятия – все, что угодно. Начинать рассказ лучше взрослому. Покажите и расскажите ребенку свое настроение, с чем Вы его сравниваете и почему. Затем предложите ребенку поделиться его мыслями.

Проводить данной упражнение можно каждый день.

**Упражнение «Рычи, лев, рычи!»**

В эту игру хорошо играть с детьми, страдающими скованностью и пассивностью. Взрослый говорит: «Все мы - львы, большая дружная семья. Давайте устроим соревнование, кто громче рычит. Как только я скажу: «рычи, лев, рычи!», пусть раздается самое громкое рычание».

**Игра «Где мы были, мы не скажем, а что делали – покажем»**

Предложить ребенку показать какое – либо действие без слов. Можно пользоваться только своим лицом и телом.

* Собирать грибы
* Проснуться
* Одеваться
* Читать
* Играть в снежки
* Играть в телефон
* Кушать

**Игра «Продолжи рисунок»**

Предложите ребенку нарисовать коллективный рисунок. В этой игре может принять участие вся семья. Необходимо взять большой лист (А3), для рисования — карандаши или фломастеры. Определить тему для рисунка, это может быть что угодно: прогулка, детский сад, семья и др. Нужно договориться об очереди, кто за кем рисует, чтобы поучаствовать смогли все. Также договориться, о том, что каждый участник рисует по одному элементу. Чтобы уменьшить тревогу и ответственность детей перед чистым листом, взрослому лучше первому начать рисунок.

Важно следить за тем, чтобы рисунок долго не задерживался у каждого участника, вклад всех в рисунок должен быть примерно равным. Во время занятия, когда все уже включились в работу, изначальный замысел уже не имеет смысла, каждый доволен своими достижениями и когда не получается красивый рисунок, ответственность лежит на всех, а ни на ком-нибудь конкретно. Занятие «Продолжи рисунок» учит работать в команде. Оно обычно сопровождается смехом и объединяет семью.