

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение центр развития ребенка –  
детский сад № 49 «Березка» муниципального образования город Новороссийск  
353920, Российская Федерация, Краснодарский край, г. Новороссийск, ул.Куникова, 52,а.  
Тел. (8617) 63-35-00

---

# **СЕНСОРНЫЕ ИГРЫ КАК СПОСОБ СНЯТИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ.**

---

Подготовила: педагог-психолог Рычкова В.А.

Как помочь ребёнку успокоиться после бурной прогулки, перед сном, после детского сада?

Избавить от эмоционального напряжения помогут терапевтические игры с сенсорным воздействием.



- Плюсы этих игр в том, что они не связаны с интеллектуальными навыками, в них можно поиграть после напряженного дня и трудных занятий. Наша психика влияет на когнитивное развитие, а значит, ей надо помогать оставаться «в ресурсе».
- Для этого мы можем позитивно воздействовать на нервную систему ребёнка – ограничить раздражители, использовать релаксирующие методики.

# Играем в домик

Любое пространство – два стула, накрытые одеялом, «палатка» на кровати, стол с длинной скатертью – все, где ребёнок может закрыться от раздражителей, помогает восстанавливать личные границы, почувствовать себя в безопасности, вернуться в норму.





## Игра «Кокон»

- Эта терапевтическая игра – из нейропсихологии и сенсорной интеграции детей. Малыша надо запеленать в одеяло или плед, как младенца, плотно укутать ножки, ручки, плечи – в общем, имитировать объятия всего тела.

# Игра «Бутерброд»

- «Бутерброд» поможет восстановить контакт со своим телом и чувствами.
- Положите ребёнка на пару подушек или на рулон из одеяла: он будет хлебушком на тарелочке. Мягко гладьте все тело от макушки к пяточкам – так размазывают масло по хлебу. Потом положите сверху еще слой «хлеба» (подушки или одеяло полегче) и гладящими движениями «укрепляете» бутерброд (не закрывайте лицо!).
- В конце надо посидеть рядом, погладить, дождаться, когда малыш вылезет.





**Спасибо за внимание!**

---