

## «Эмоциональная разрядка»

Профилактика психоэмоционального напряжения – одно из важных направлений работы педагога-психолога с детьми дошкольного возраста. Наиболее доступным и интересным методом профилактики является игровая деятельность. Такая деятельность помогает детям расслабиться, избавиться от излишнего мышечного напряжения и переутомления и отлично поднимает настроение у детей. Кроме того, в процессе такой игровой деятельности у детей в коллективе формируются доброжелательные отношения друг к другу, дети учатся осознавать свои эмоции и распознавать настроение сверстников.

Дети старшей группы, педагог-психолог Белкина О.В.





