**Дошкольное воспитание**

**Тема опыта:** «Психогимнастика как средство развития эмоционально-волевой сферы у детей группы коррекционной направленности с ТНР»

**Автор опыта:** Иксанова Татьяна Андреевна, *воспитатель* МБ ДОУ «ЦРР - детский сад «Умка»

**Раздел 1. Информация об опыте**

 **Условия возникновения и становления опыта.**

Одна из задач детского сада – сохранение и укрепление здоровья детей, в том числе психического. Психическое здоровье – это благополучие в эмоционально-личностной и познавательной сфере.

Начиная свою деятельность в ГБДОУ НАО ЦРР Д/С «Умка», с 2012 года на группе коррекционной направленности для детей с тяжёлыми нарушениями речи (ГКН для детей с ТНР), провела наблюдение за детьми этой группы в режимных моментах. Данный метод позволяет выявить, какие нарушения в поведении свойственны ребёнку, какие ситуации вызывают тревогу, беспокойство, застенчивость, вспыльчивость и др. Наблюдение за игровой деятельностью детей является наиболее информативным, т.к. игра – это ведущий вид деятельности дошкольника. В игре наиболее ярко проявляются особенности взаимоотношений детей.

Также для тестирования детей использовался рисуночный тест «Несуществующее животное» в обработке А.А.Романовой, который позволяет выявить уровень тревожности, агрессивности, самооценку.

Согласно результатам наблюдения и тестирования, у всех детей данной группы наблюдаются проблемы в коммуникативной и эмоционально-волевой сферах, все ребята эмоционально неустойчивы, присутствует нерешительность, вспыльчивость, тревога, скованность, застенчивость; у большинства детей преобладает чрезмерная утомляемость.

Необходимо обратить внимание на анамнез семей данной группы: из 12 семей только 4 семьи полноценные, остальные 8 – это неполные семьи (матери - одиночки), что влечёт за собой дефицит родительской любви. В группе дети рассказывают педагогам о ссорах, конфликтах в семье.

Как известно, семейные конфликтные ситуации порождают у детей тревожность, страхи, эмоциональное неблагополучие, нарушения нервно-психической системы.

Таким образом, у всех детей ГКН с ТНР присутствуют какие-либо нарушения нервно-психической деятельности, недостаточно сформирована эмоционально - личностная сфера.

Для профилактики и коррекции нарушений нервно-психической деятельности и формирования эмоциональной сферы дошкольников наиболее приемлемым и доступным методом является психогимнастика, в основе которой лежит игра, являющаяся основным видом деятельности дошкольника. Психогимнастика является средством релаксации, стабилизирует эмоциональное состояние, улучшает самочувствие. Для успешной работы по данному направлению необходимо включать в воспитательно-образовательный процесс не только отдельные этюды, игры, упражнения, но и комплексные занятия по психогимнастике.

**Актуальность опыта**

Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду. Вся жизнедеятельность ребёнка в дошкольном учреждении должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья.

 Традиционно уделяется большое внимание физическому здоровью, но нельзя забывать о значении психического здоровья и эмоционального благополучия детей. Ведь проводя в детском саду большую часть времени и находясь в постоянном контакте со сверстниками и взрослыми, дети могут испытывать серьёзные трудности и нагрузки.

В настоящее время увеличилось число детей с проблемами в эмоционально-волевой и коммуникативной сферах, увеличилось количество тревожных детей, отличающихся повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью, об этом свидетельствует и наше исследование.

Психологи считают, что все изменения в познавательной деятельности, которые происходят на протяжении детства, необходимо связывать с глубокими изменениями в эмоционально-волевой сфере личности ребёнка.

Эмоции воздействуют на все психические процессы: восприятие, ощущение, память, внимание, мышление, воображение, а также на волевые процессы. Поэтому проблема развития эмоций и воли, их роли в возникновении мотивов как регуляторов деятельности и поведения ребенка является одной из наиболее важных проблем психологии и педагогики.

Итак, центральная психическая функция дошкольников - эмоциональная. С одной стороны, им необходимы яркие эмоциональные впечатления, а с другой стороны - игры, упражнения, которые помогают детям научиться управлять эмоциями, исправлять и их осознавать. Если это нарушается, нарушается и нормальный процесс личностного развития в целом. Поэтому формирование и коррекцию недостатков эмоционально-волевой сферы необходимо рассматривать в качестве одной из актуальных приоритетных задач воспитания и развития ребенка.

Воспитателю нужно быть крайне внимательным к эмоциональному состоянию каждого дошкольника, адекватно интерпретировать его поведение, понимать причину душевного дискомфорта и выбирать наиболее эффективную и оправданную в конкретной ситуации форму педагогического воздействия. Поэтому работа, направленная на развитие эмоциональной сферы, актуальна и важна.

**Педагогическая идея опыта**

Ведущей идеей педагогического опыта является создание условий в группе коррекционной направленности для развития эмоционально-волевой сферы детей дошкольного возраста через использование психогимнастических занятий, игр, этюдов и упражнений.

**Длительность работы над опытом**

Работа над опытом охватывает период с октября 2012 года по настоящее время и разделена на несколько этапов:

1. обнаружение проблемы;
2. изучение необходимой литературы;
3. подбор диагностического материала;
4. создание картотеки, памяток, «уголка настроения»;
5. разработка программы;
6. реализация программы;
7. подведение итогов (заключительный этап).

**Диапазон опыта**

Диапазон опыта представлен комплексной системой работы воспитателя ГКН с детьми, родителями и педагогами группы по развитию эмоционально-волевой сферы у детей дошкольного возраста через использование психогимнастических занятий, игр, этюдов и упражнений, во время индивидуальной и совместной работы с воспитанниками.

**Теоретическая база опыта**

Исследования, посвященные изучению эмоционально-волевого развития личности ребенка дошкольного возраста, проводились многими отечественными и зарубежными учеными и исследователями (Г.М.Бреслав, В.К.Вилюнас, А.В.Запорожец, К.Э.Изард, Я.З.Неверович, П.В.Симонов, Л. С. Выготский, А.Н. Леонтьев, Д.Б. Эльконин, М.И. Лисина, Л.И. Божович, Я.З. Неверович, Т.И. Репина, Е.О. Смирнова, Л.П. Стрелкова, И.В.Алехина, Н.М.Амосов, П.К.Анохин, М.В.Антропова, И.А.Аршавский, А.Баллон, А.И.Захаров, М.И.Кольцова, А.Д.Кошелева, Н.Л.Кряжева, Н.М.Матяш, Т.А.Павлова, Н.А.Степанова и др.) И тем не менее это направление развития ребёнка всё ещё относится к наиболее неразработанной области дошкольного образования.

Самым доступным методом по развитию эмоционально-волевой сферы и снятию психического напряжения в работе педагогов дошкольных учреждений является психогимнастика, т.к. в её основе лежит игра, являющаяся основным видом деятельности дошкольника.

В учебном пособии А.А. Осиповой «Общая психокоррек­ция» психогимнастикой называется метод, при котором уча­стники проявляют себя и общаются без помощи слов. Это эффективное средство оптимизации социально-перцептив­ной сферы личности, так как позволяет обратить внимание на «язык тела» и пространственно-временные характеристи­ки общения. Это метод реконструктивной психокоррекции, цель которого — познание и изменение личности клиента!

Данный термин попал в педагогику благодаря И.М. Чистяковой в её книге «Психогимнастика». Психогимнастика трактуется как «курс специальных занятий (этюдов, упражнений, игр), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (как его познавательной, так и эмоционально-личностной сферы)».

Основной акцент в психогимнастике сделан на обучение детей азбуке выражения основных эмоций (интереса, радости, удивления, грусти, гнева, страха), некоторых эмоционально окрашенных чувств (чувства вины, стыда, презрения, сострадания, пр.) и черт характера, порождаемых социальной средой (жадность, доброта, честность, пр.) Используя различные этюды и игры, детей учат выражать эмоциональные состояния и чувства при помощи мимики (выразительные движения мышц лица), пантомимики (выразительные движения всего тела), вокальной мимики (выразительные свойства речи).

К Изард разработал классификацию основных эмоций:

1. Интерес - это избирательное отношение личности к объекту в силу его жизненного значения и эмоциональной привлекательности. На первых порах у ребенка интерес носит безотчетный, непроизвольный, стихийный характер. Затем, углубившись и утвердившись, интерес может стать потребностью.

С возрастом интересы у ребенка становятся все более устойчивыми. Интерес к кому-либо перерастает в привязанность, и, чем сильнее интерес, тем дольше она сохраняется. Поэтому значение интереса трудно переоценить как для развития личности, так и для межличностных отношений. Интересы людей характеризуются степенью постоянства и силой. Сильный и устойчивый интерес побуждает и ребенка, и взрослого к активности, к преодолению препятствий, связанных с учебой или работой, делает эту деятельность приятной.

К сожалению, рекомендации, как целенаправленно формировать интересы, как использовать их для развития интеллекта и эмоциональной сферы, еще мало разработаны в современной психологии.

2. Радость - выражение радости легко узнается. При радости лицо расцветает улыбкой: уголки губ оттягиваются кверху, около глаз собираются морщинки. Радость выражается и узнается с младенчества, что помогает ребенку очень рано устанавливать межличностные контакты. Она не только делает более прочными социальные связи , но и усиливает восприимчивость, увеличивает мотивацию, способствует уверенности и мужеству, она может успокоить, отвлечь.

Радость невозможно вызвать волевым усилием, но, ставя ребенка в определенные ситуации, можно его легко зарядить чувством радости.

3. Удивление - кратковременная и очень неопределенная эмоция. На занятии психогимнастикой одна шестилетняя девочка сказала: «Люди удивляются, когда бывает чудо». Действительно, внешней причиной удивления должно быть что-то внезапное, неожиданное. Ситуации, которые служат причиной удивления, затем вызывают негативно или положительно окрашенные чувства. Обычно выстраиваются такие цепочки эмоций: удивление—радость — интерес; удивление — стыд — страх. В 5-месячном возрасте ребенок уже достигает такого умственного развития, что способен удивляться.

Эмоция удивления быстро наступает, но и быстро проходит. К. Изард пишет, что «удивление выполняет функции вывода нервной системы из того состояния, в. котором она в данный момент находится, и приспособления к новым условиям».

4. Дистресс (печаль, страдание, горе) - это проявления дистресса, наиболее часто встречающейся отрицательной эмоции (Г. Селье, 1950). Отрицательные эмоциональные реакции появляются в первые дни и недели жизни новорожденного. Ребенок сообщает о них окружающим криком, гримасой неудовольствия, беспорядочными движениями тельца. Нежная опека в ответ на плач младенца способствует его уменьшению, а малая забота р ребенке может привести к «эмоциональному притуплению», к понижению способности к удовольствию, отдалению от социального окружения и повышенным проявлениям уныния. Типичными признаками уныния у ребенка являются моторная заторможенность, подавленность, нежелание играть, беспокойство в ответ на минимальный стресс, несчастное выражение лица. Негативные эмоции тормозят интеллектуальное развитие ребенка, затрудняют его дальнейшую социальную адаптацию.

5. Отвращение - у ребенка сначала связано с приемом пищи, имеющей дурной запах и привкус, вызывающий тошноту. Отвращение часто вызывает реакцию гнева и как бы оправдывает ее.

Чувствовать отвращение по отношению к себе ребенок может примерно с 5 лет. Понимание, что к тебе испытывают отвращение, мучительно для человека, ведёт к дистрессу или агрессии. Отвращение к самому себе понижает чувство достоинства и собственной ценности, ведет к депрессии. Из-за отвращения к себе ребёнок может сделать попытку самоубийства.

6. Гнев. Н. Вагнер (1872) писал о ярости - высшей степени гнева, который у человека выражается сдвинутыми бровями, оттопыренными губами, выставленной вперед нижней губой, стиснутыми кулаками и сильной жестикуляцией. При более сильном взрыве гнева эти симптомы меняются, глаза выкатываются из орбит и блестят. Лицо краснеет. Расширенные ноздри дрожат, дыхание затруднено. Голос становится хриплым. Рот значительно изменяется. Он оттягивается на одну сторону, причем оскаливается один из зубов.

7. Презрение к другому человеку может тоже быть выражено мимикой. Презирающий откидывает назад голову, нахмуривает брови, слегка опускает веки, рот трогает ироническая улыбка. Жестом презирающий как бы отталкивает от себя презираемого («Это жалости подобно, до чего он хуже меня», «Я не могу находиться с таким ничтожным рядом, мне это неприятно»). Презрение может быть выражено и вслух (насмешливые интонации в голосе, сарказм). Оно является центральной эмоцией во всех предрассудках, включая расовые, побуждающие человека к агрессии и ее оправданию для себя.

8. Страх - эмоция, которая может возникнуть в период новорожденности.

В возрасте после 5 месяцев у детей часто возникает страх при встрече с незнакомыми людьми, при виде необычных предметов, при необычной ситуации. В 2-3 года дети обычно боятся животных. После 3 лет многие дети боятся темноты. Ц. П. Короленко и Г. Ф. Фролова (1975) отмечают, что появление страха темноты совпадает по времени с развитием сферы воображения ребенка. У многих взрослых, кстати, также отмечается усиление игры воображения в темноте.

Дети, не отделяя вымысел от реальности, иногда начинают бояться персонажей из сказок, особенно Змея-Горыныча, Бабы-Яги, Кощея бессмертного. С 6 - 7 лет дети могут бояться пожара, животных, несчастий с близкими, катастроф. С 8 лет некоторые дети боятся сами умереть или боятся смерти близких. Эти детские страхи обычно являются возрастными, но они могут способствовать появлению агрессивности, нервозности, расстройства сна, речи, общения, быть и проявлением патологии.

9. Стыд - самая тягостная социальная эмоция, надстроенная над врожденным страхом. Стыдящийся боится осуждения своего поведения, сожалеет о совершенном поступке, осуждает свое поведение, испытывает неудовлетворенность собой.

Стыд формируется у детей в 3-5 лет и переживается ими как страх осуждения. Стыдно бывает не только за себя, но и за других. Стыдиться за своих близких, если их поведение носит недостойный характер, ребенок способен с младшего школьного возраста. Понимать, что другому стыдно, ребенок может уже в 5 лет. Робость и застенчивость тесно связаны со стыдом. Некоторые ученые считают, что это просто различные проявления одной и той же эмоции. Действительно, застенчивые люди характеризуются исключительным вниманием к социальной оценке. Внутренние переживания их сфокусированы на неприятной для них ситуации, оценке их другими людьми, на ощущении собственной неполноценности и неадекватности. Даже при непроизвольном воспоминании об унизительном поступке могут наблюдаться физиологические реакции: сердцебиение, покраснение кожи, иногда спазмы в желудке. Для робких людей характерна реакция избегания, неспособность завязать контакт только из представления, что им, возможно, придется пережить стыд. Вместе с тем эмоция стыда способствует развитию самосознания и самоконтроля. Избегание эмоции стыда помогает поступать так, чтобы сохранялось чувство самоуважения.

10. Чувство вины. К. Изард считает, что между стыдом и виной имеются значительные различия. Стыдно бывает из-за любых ошибок, а чувство вины возникает при нарушении моральных и этических норм. Вина-это обязательно осуждение своего поступка и самого себя. Для этой эмоции характерны сопровождающие ее реакции раскаяния и снижения самооценки. Чувство вины длительно и постоянно, стыдно же бывает недолго и только при другом человеке. Внешне человек, переживающий вину, менее выразителен, чем человек, охваченный чувством стыда. Испытывая вину, человек низко опускает голову, отводит глаза, иногда бросая взгляды на обвинителя, краснеет. Часто, чтобы скрыть свою вину, человек подавляет у себя внешние проявления этого переживания. Вина - это глубоко социальная эмоция. Ее переживание невозможно без принятия моральных ценностей общества. Усвоение детьми моральных норм начинается рано, еще до 4 лет, и особенно интенсивно идет научение чувству вины в 4-5-летнем возрасте. Произвольно имитировать эмоции вины и стыда дети частично способны также с 4 - 5 лет.

И.М. Чистякова определила цели психогимнастики:

 - опора на естественные механизмы в развитии ребенка;

 - преодоление барьеров в общении, понимании себя и других;

- снятие психического напряжения и сохранение эмоционального благополучия ребенка;

- создание возможности для самовыражения;

- развитие словесного языка чувств (называние эмоций ведет к эмоциональному осознанию ребенком себя);

- гармонизация личности ребенка.

Эмоции в жизни человека имеют огромное значение. Не осознанные и не переработанные на психологическом и физическом уровне эмоции способны отозваться в нашем теле в виде учащённого сердцебиения, повышенного артериального давления, аллергических реакций, мышечных зажимов, ведущим к болевым ощущениям. Эмоциональный разряд, формирующийся в глубинах мозга, требует выхода. Психогимнастика и является этим выходом.

Обучение выразительным движениям заслуживает пристального внимания ещё и потому, что неумение правильно выразить свои чувства, скованность, неловкость или неадекватность мимики, жестов, речи затрудняет общение с окружающими.

В психогимнастике активно используются упражнения на чередование и сравнение противоположных по характеру движений:

-напряжённых - расслабленных,

 - резких - плавных,

 - частых - медленных,

 - вращений тела и прыжков,

 - свободного передвижения в пространстве и столкновения с предметами, замирания.

Все упражнения сопровождаются попеременно мышечным напряжением и расслаблением. Такое чередование движений рефлекторно влияет на гармонизацию психической деятельности мозга: упорядочивается психическая и двигательная активность ребёнка, улучшается его настроение.

 Существуют фазы психогимнастики:

* *Мимические и пантомимические этюды.* Выражения основных эмоций: радость, удивление, интерес, гнев, отвращение, презрение, страх, застенчивость и др. Дети знакомятся с элементами выразительных движений: мимикой, жестом, позой, походкой.
* *Этюды и игры на выражение отдельных качеств характера и эмоций.* Выразительное изображение черт, порождаемых социальной средой (жадность, доброта, честность и т.д.), их моральная оценка.
* *Психотерапевтические этюды и игры.* Используются мимические и пантомимические способности детей для предельно естественного воплощения в заданный образ. Коррекция настроения и отдельных черт характера ребёнка.
* *Психомышечная тренировка.* Снятие психомышечного напряжения, внушение желательного настроения, поведения.

Занятия по психогимнастике в первую очередь показаны детям, у которых присутствует чрезмерная утомляемость, непоседливость; вспыльчивость, застенчивость; лёгкие задержки психического развития и другие нервно-психические расстройства, находящиеся на границе здоровья и болезни.

 Актуально использование психогимнастики в работе с детьми логопедических групп, поскольку общее недоразвитие речи часто бывает осложнено какими-либо нарушениями нервно-психической деятельности.

Не менее важно использовать психогимнастику в работе с практически здоровыми детьми. В данном случае проведение психогимнастических этюдов, игр и упражнений носит психопрофилактический характер. Благодаря работе мышц лица и тела обеспечивается разрядка эмоций. Активные мимические и пантомимические проявления чувств помогают предотвращать перерастание некоторых эмоций в патологию. Кроме того, у детей вырабатываются положительные черты характера (уверенность, честность, доброта, смелость).

Психогимнастику вводят также в повседневную жизнь группы. Для лучшего ознакомления с эмоциями в группах созданы «уголки настроения».

Психогимнастику применяют неоднократно в течение дня для сброса эмоционального напряжения. Время для неё в режиме дня определяет педагог. Это могут быть утренние часы, время прогулки, вторая половина дня, если речь идёт о подвижных играх с мимическими и пантомимическими движениями. Расслабляющие упражнения проводят после дневной прогулки, перед сном и в другое время, когда дети перевозбуждены.

**7 Новизна опыта**

Новизна опыта состоит в оптимальном комбинировании различных методов и приемов в психогимнастике в работе с детьми ГКН с целью развития эмоционально - волевой сферы.

**Раздел 2**

**Технология описания опыта**

**Цель**: эмоционально-волевое развитие детей дошкольного возраста ГКН с ТНР через использование психогимнастики.
 Для достижения поставленной цели необходимо решение следующих **задач:**

1. Определение и изучение состояния эмоционально - волевой и поведенческой сферы у детей дошкольного возраста.

2. Изучение рекомендаций исследователей по вопросам психогимнастики.

3. Подбор и адаптация упражнений, игр, этюдов, занятий для детей дошкольного возраста ГКН.

4. Снижение психического напряжения и сохранение эмоционального благополучия ребенка с использованием психогимнастических упражнений и этюдов, а так же различных видов игр.

5. Организация консультативной помощи родителям и педагогам.

**Описание содержания образования и средств достижения цели.**

Работа по эмоционально - волевому развитию детей с использованием психогимнастики велась по *трём направлениям*:

1. с детьми: наблюдение, тестирование (диагностирование); профилактика эмоционального напряжения и развитие эмоционально - волевой сферы;
2. с родителями: включающая в себя беседы и консультативную помощь;
3. с педагогами: консультации и изготовление памяток.

*Условия проведения и структура комплекса психогимнастики (по М.И. Чистяковой)*

Занятия рассчитаны на детей 6-7 лет, посещающих подготовительную группу коррекционной направленности.

Курс психогимнастики состоит из 20 занятий, на которых дети должны усвоить примерно восемь понятий, связанных с переживаниями основных эмоций, и десять представлений, оценивающих личностные качества человека.

Занятия лучше проводить в просторном зале, этюды и упражнения можно также выполнять на прогулке.

Занятия проводятся два раза в неделю, длятся 25-30 минут, строятся по определенной схеме и состоят из четырех фаз:

1 фаза. Мимические и пантомимические этюды. Цель:выразительное изображение отдельных эмоциональных состояний, связанных с переживанием телесного и психического довольства и недовольства. Модели выражения основных эмоций (радость, удивление, интерес, гнев, отвращение, презрение, страх и др.) и некоторых эмоционально окрашенных чувств (гордость, застенчивость, уверенность и др.). Дети знакомятся с элементами выразительных движений: мимикой, жестом, позой, походкой.

2 фаза. Этюды и игры на выражение отдельных качеств характера и эмоций. Цель:выразительное изображение черт, порождаемых социальной средой (жадность, доброта, честность и т.п.),их моральная оценка. Модели поведения персонажей с теми или иными чертами характера. Закрепление и расширение уже полученных ранее сведений, относящихся к их социальной компетентности. Гармонизация личности ребенка.

При изображении эмоций внимание детей привлекается ко всем компонентам выразительных движений одновременно. Фаза носит психопрофилактический характер.

3 фаза. Этюды и игры, имеющие психотерапевтическую направленность на определенного ребенка или группу в целом.

Используются мимические и пантомимические способности детей для предельно естественного воплощения в заданный образ.

Цель:коррекция настроения и отдельных черт характера ребенка, тренинг моделирования стандартных ситуаций.

4 фаза. Психомышечная тренировка. Цель:снятие психоэмоционального напряжения, внушение желательного настроения, поведения, черт характера.

Между второй и третьей фазами делается перерыв в несколько минут, во время которого дети предоставляются сами себе — «минутка шалости». Ведущий не вмешивается в общение детей. Желательно договориться с детьми о сигнале сбора, который должен быть постоянным.

Между третьей и четвертой фазами можно вставить игру на внимание, память, сопротивление двигательному автоматизму или подвижную игру.

В группе не должно быть более шести детей.

В психопрофилактической работе -10-12 детей.

На психогимнастике каждый этюд повторяется несколько раз, чтобы в нем смогли принять участие все дети.

В группе не должно быть более одного гиперактивного, аутичного или склонного к истерике ребенка.

Не имеет смысла составлять группу по какому-то одному признаку (например, только с неустойчивым вниманием).

Нельзя включать в одну группу детей с нормой развития, задержкой психического развития и детей с интеллектуальным недоразвитием.

Желательно включить в группу одного-двух детей, не нуждающихся в психогимнастике, но которые могут быть полезны группе своей артистичностью (такой ребенок в примере записи помечен словом фон).С их помощью легче «заразить» других детей нужной эмоцией.

При изображении нежелательных черт характера положительные и отрицательные роли разыгрываются детьми в парах со сменой ролей. Иногда ребенок, у которого необходимо корригировать то или иное отклонение в поведении, сначала смотрит оценку, а потом выбирает себе любую роль. Но так как оценка повторяется несколько раз, ребенок получает сведения о том, как другие дети справляются с данной ситуацией.

Этюды и игры на эмоции радости должны быть обязательно на каждом занятии.

Заканчивается занятие релаксацией детей, обучением их саморегуляции. На психогимнастике для сброса психоэмоционального напряжения используется детский вариант психомышечной тренировки.

Почти каждый этюд сопровождается музыкой, которая может предварять его, помогая ребёнку войти в нужное эмоциональное состояние или быть фоном, усиливающим эмоции, образные представления детей, снимающим психоэмоциональное напряжение.

*Принципы работы*

Принцип комплексности методов психолого-педагогического воздействия позволяет оказать помощь ребёнку, педагогу, родителям.

Принцип личностно-ориентированного и деятельностного подхода основан на признании развития личности в деятельности, а также того, что активная деятельность самого ребёнка в рамках ведущей деятельности является движущей силой его развития (П.Я. Гальперин, А.Н. Леонтьев, В.Н. Мясищев и др.)

Принцип оптимистического подхода в коррекционной работе с детьми предполагает организацию атмосферы успеха для ребёнка, веру в её положительный результат, утверждение этого чувства в ребёнке, поощрение его малейших достижений.

Работа ведётся параллельно с родителями и педагогами.

Значительные позитивные психологические изменения приобретут значение для развития личности ребёнка лишь при условии их переноса в реальную жизненную ситуацию. Если изменения в поведении, установках, эмоциональных состояниях ребёнка не найдут понимания и отклика у родителей, если значимые для ребёнка близкие взрослые не увидят истинного смысла этих изменений, то никакая позитивная динамика в ходе коррекционного процесса не приведёт к достижению планируемого эффекта.

В ходе работы над данной темой *возникали некоторые трудности* в работе с родителями, т. к. конфликтные ситуации в семье оказывают непосредственное влияние на эмоциональное состояние и поведение детей.

Поэтому для родителей были разработаны консультации и рекомендации, проводились беседы, совместные мероприятия. В группе оформлен эмоциональный уголок. Родителям предлагаются игры, упражнения, для занятий с детьми дома (Приложение 1).

Преимущество данной работы состоит в том, что элементы психогимнастики в повседневной и специально организованной деятельности детей могут использоваться воспитателями группы.

Для педагогов создана картотека игр, упражнений и этюдов по психогимнастике (Приложение 2), организованы консультации.

*Программа, направленная на развитие эмоционально-волевой сферы у детей ГКН с помощью элементов и занятий по психогимнастике (за основу взят второй комплекс занятий Е.А. Алябьевой).*

Цель программы: создание благоприятных условий для развития эмоционально-волевой сферы у детей.

Задачи:

1.Развитие умения изображать отдельные эмоциональные состояния, связанные с переживанием телесного и психического довольства и недовольства.

2.Коррекция настроения и отдельных черт характера ребёнка через тренинг моделирования стандартных ситуаций.

3.Снятие психоэмоционального напряжения с помощью игр, направленных на напряжение, расслабление и релаксации.

4.Развитие умения давать моральную оценку чертам характера и поступкам, встречающимся в социальной среде.

**Программа**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | День недели | Содержание деятельности | Игры и упражнения |
| I неделя |
| 1 | Понедельник | Работа на выражение эмоции удивления. | Этюд «В зимнем лесу». |
| 2 | Вторник | Работа на выразительность жеста. | Этюд «Заяц под кустом». |
| 3 | Среда | Работа на выражение эмоции удовольствия, отвращения. | Этюды «На жарком юге», «Грязь». |
| 4 | Четверг | Упражнение на расслабление. | Релаксация «На берегу моря». |
| 5 | Пятница | Итоговое занятие | «Старик Хоттабыч»(Приложение №3) |
| II неделя |
| 6 | Понедельник | Работа на выражение эмоции удовольствия, радости. | Этюд «Цветок» |
| 7 | Вторник | Работа на выражение эмоции страха, радости, удовольствия. | Этюды «Гроза», «Дождик» |
| 8 | Среда | Работа с социальным чувством – эгоистичность. | Этюд «Туча» |
| 9 | Четверг | Игра на развитие внимания и памяти.Снятие психоэм. Напряжения | «Я бегу, бегу, бегу».Этюд «Заход солнышка» |
| 10 | Пятница | Итоговое занятие | «Поляна волшебных цветов»(Приложение №4). |
| III неделя |
| 11 | Понедельник | Работа на выражение эмоции радости, удовольствия, на выражение разных эмоций. | Этюд «Игра с камешками», этюд «Котята» |
| 12 | Вторник | Профилактика робости. | Этюд «Робкий ребёнок» |
| 13 | Среда | Игра на внимание. | «Что слышно?». |
| 14 | Четверг | Игра на развитие двигательной активности. Психомышечная тренировка. | «Скучно, скучно так сидеть». |
| 15 | Пятница | Итоговое занятие | «Волшебница»(Приложение №5). |

**Раздел 3**

**Результативность опыта**

Для диагностирования группы было проведено наблюдение за детьми в режимных моментах. Данный метод позволяет выявить, какие нарушения в поведении свойственны данному ребёнку, какие ситуации вызывают тревогу, беспокойство, застенчивость, вспыльчивость и др. Наблюдение за игровой деятельностью детей является наиболее информативным, т.к. игра - это ведущий вид деятельности дошкольника. В игре наиболее ярко проявляются особенности взаимоотношений детей. Примерная схема наблюдения за поведением ребёнка отражена в таблице

**Результаты наблюдений за поведением детей**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | ИмяРебёнка | Наблюдаемые нарушения поведения |
|  |  | неумение общаться друг с другом  | эмоциональнаянеустойчивость | нерешительность | Вспыльчивость | Тревога | Скованность | чрезмерная утомляемость | Застенчивость |
| 1 |  | + | + | + | + |  |  | + |  |
| 2 |  | + | + | + | + |  |  | + |  |
| 3 |  | + | + |  | + | + |  | + |  |

Для тестирования детей использовался рисуночный тест: «Несуществующее животное» в обработке А.А.Романовой, который позволяет выявить уровень тревожности, агрессивности, самооценку и др. (Приложение 7)

**Результаты первичного тестирования.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Имя ребёнка** | **Положение рисунка, фигура** | **Интерпретация** |
| 1 |  | Фигура, вытянутая по горизонтали, хвост опущен вниз, полная штриховка. | Неуверенность, тревожность. |
| 2 |  | Фигура вытянута по вертикали, хвост опущен | Недовольство собой, сомнение |
| 3 |  | Рот округлой формы, хвосты опущены, защитный панцирь | Тревожность, недовольство собой |
| 4 | . | Большие глаза, присутствуют зубы, когти | Страх, защитная агрессия. |
| 5 |  | Рисунок расположен в нижней части листа, животное маленькое, есть панцирь. | Повышенная тревожность, замкнутость. |
| 6 |  | Большие глаза, штриховка выходит за пределы контура. | Тревожность, страх, нервное напряжение. |
| 7 |  | Зубы, когти | Признаки агрессии |
| 8 |  | Рисунок расположен в нижней части листа, полная штриховка рисунка. | Тревожность, неуверенность в себе. |
| 9 |  | Полная штриховка, большие глаза, зубы. | Нервное напряжение, тревожность, страх. |
| 10 |  | Маленькая фигура животного. | Говорит о повышенной тревожности. |
| 11 |  | Хвост опущен вниз, колючки, штриховка. | Недовольство собой, сомнения, тревога. |
| 12 |  | Округлый рот с зубами, украшение животного. | Тревожность, демонстративность, стремится обратить на себя внимание |

Согласно результатам наблюдения и тестирования у всех детей данной группы наблюдаются проблемы в коммуникативной сфере, все ребята эмоционально неустойчивы, присутствует нерешительность, вспыльчивость, тревога, скованность, застенчивость, недовольство собой и преобладает чрезмерная утомляемость.

**Результаты вторичного тестирования**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Имя ребёнка** | **Положение рисунка, фигура** | **Интерпретация** |
| 1 |  | Фигура расположена в центре листа |  Признаков тревожности нет. |
| 2 |  | Есть рога, хвост опущен. | Защита, недовольство собой. |
| 3 |  | Рисунок средней величины, расположен в центре листа, яркий. | Признаков тревожности нет. |
| 4 |  | Присутствует штриховка, преобладает чёрный цвет | Тревожность, защита. |
| 5 |  | Рисунок маленький, расположен в нижней части листа. | Неуверенность в себе, тревожность. |
| 6 |  | Рисунок маленького размера, расположен в центральной части листа. | Неуверенность в себе. |
| 7 |  | Яркий рисунок, расположен ближе к левому краю листа. | Нерешительность. |
| 8 |  | Рисунок расположен в центре листа, отсутствует чёрный цвет. | Признаков тревожности нет. |
| 9 |  | Хвост опущен вниз, есть затемнение части рисунка. | Недовольство собой, тревожность. |
| 10 |  | Большие глаза | Страх, тревога. |
| 11 |  | Опущен вниз хвост животного. | Недовольство собой |
| 12 |  | Рисунок большой, яркие цвета, украшение животного. | Демонстративность, стремится обратить на себя внимание, признаков тревожности нет |

 После реализации программы, рисунки детей стали более красочными, яркими, у многих детей на рисунках появилось изображение солнца, неба, травы.

По результатам повторной диагностики из 12 детей у троих отсутствуют признаки тревожности.

В результате проведенной работы наблюдали положительные изменения

У детей:

* Эмоции приобретают значительно большую глубину и устойчивость, преобладают положительные эмоции;
* Появляется постоянная дружба со сверстниками;
* Развивается умение сдерживать свои бурные, резкие выражения чувств;
* Ребенок усваивает «язык» эмоций для выражения тончайших оттенков переживаний, интонаций голоса;
* Эмоциональная реакция ребенка максимально адекватна ситуации;
* Наблюдается изменение характера детских рисунков (преобладание ярких, светлых красок, уверенный контур рисунка, выражение положительных эмоций через рисунок).
* Снизился уровень тревожности.

У родителей:

* Проявляют интерес к вопросам воспитания и развития детей.
* Повышается психолого-педагогическая культура.

У педагогов:

Педагоги получают дополнительные психолого-педагогические знания для более качественной работы с детьми дошкольного возраста для развития эмоционально - волевой сфере

**Библиографический список**

1.Абрамова Г.С. «Введение в практическую психологию». М.: «Издательский центр академия», 1999.

2.Алябьева Е.А. Занятия по психогимнастике с дошкольниками: Методическое пособие. – Изд. 2-е перераб., доп. – М.: ТЦ Сфера, 2008. с 160.

3.Аракелов Н. Е., Лысенко Е. Е. «Психофизиологический метод оценки тревожности». Психологический журнал – 1997 - №2 - стр.: 34-38.

4.Аракелов Н. Е., Шмикова Н. «Тревожность: методы её диагностики и коррекции». Вестник МУ, сер. Психология – 1998 - №1 - стр. 18.

5.Бабич Н. И «Особенности первого впечатления о другом человеке у младших школьников». Вопросы психологии – 1990 - №2.

6.Бернс Эрик «Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений. Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы». Пер. с англ. М.: Прогресс, 2007.

7.Бреслав Г. М. «Эмоциональная особенность формирования личности в

детстве: норма и отклонение». М.: Педагогика, 1990 с. 144.

8.Гарбузов В. И. «Нервные дети: советы врача». Л.: Медицина, 1990 с.176.

9.«Дети с аффективным поведением». М.: Просвещение, 2006 с. 48-55.

10.Добрович А. Б. «Воспитателю о психологии и психогигиене общения». М.: Просвещение, 1997.

11.Зимбардо Р. «Застенчивость - что такое и как с ней справиться». СПб.: 1995.

12.Захаров А. И. «Предупреждение отклонений в поведении ребенка» третье издание. СПб.: Союз, 1997 с.224.

13.Имедадзе И. В. «Тревожность как фактор учения в дошкольном возрасте». Психологические исследования. Тбилиси: Мецнисреба, 2000 с. 54-57.

14.Изард К. Е. «Эмоции человека». М., 2001.

15. Козлова Е. В. «Тревога – как одна из основных проблем, возникающих у ребенка в процессе социализации». Теоретические и прикладные проблемы

психологии. Сборник статей. Ставрополь, 1997 с. 16-20.

16. Коломенский Я. А. «Психология личных взаимоотношений в детском

коллективе». Минск, 1998.

17. Комплексное сопровождение детей дошкольного возраста / Под науч. Ред. Проф. Шипицыной Л.М.. – СПб.: «Речь», 2005 с.240.

18. Кондратьева С. В. «Практическая психология» учебник студентов. М., 2005.

19. Клюева Н. В., Касаткина Ю. В. «Учим детей общению», популярное пособие для родителей и педагогов. Ярославль: Академия развития, 2007 с.240

20.Макшанцева Л. В. «Тревожность и возможности её снижения у детей»

Психологическая наука и образование, 1998 №2 с. 15.

21.Марцинковская Т.Д. Диагностика психического развития детей. Пособие по практической психологии. – М.:ЛИНКА-ПРЕСС, 2000 с.176.

22.Неймарк М. З. «Аффекты у детей и пути их преодоления». Советская

педагогика. 1963, №5, с. 38-40.

23.Немчин Т. А. «Состояние нервно – психического напряжения у детей». Л., 1993.

24.Немов Р. С. «Психология». Три тома. Для студентов высших учебных

заведений. М., 2005.

25.Обухова Л. Ф. «Детская возрастная психология». М., 1996.

26.«Общая психодиагностика: Основы психодиагностики, немедицинской терапии и психологического консультирования». Под ред. Н. А. Бодалева, В. В. Столина. М.: Издательство МГУ, 1997, с. 304.

27.Осипова А.А. «Общая психокоррекция». Учебное пособие. М., 2002.

28.Пасечник Л.В. Коррекция тревожности и гиперактивности в детском возрасте. – М.: ТЦ Сфера, 2007 с.112.

29.«Практическая психодиагностика. Методики и тесты». Учебное пособие. Самара: Дом «БАХ РАХ», 1998, с. 679.

30.«Психолог в детском дошкольном учреждении. Методические рекомендации к практической деятельности» Под ред. Т. В. Лаврентьевой. М.: Новая школа, 1996 с. 144.

31.«Психология». Словарь. Под ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского, 2-е издание, испр. и доп. М.: Политиздат, 1998, с. 494.

32.Раттер М. «Помощь трудным детям». М., 1997.

33.Романова А. А. Потемкина «Проективные методы в психогимнастике». М., 2005.

34.Чистякова М. И. «Психогимнастика». М.: Просвещение, 2000

**Приложения:**

Приложение 1 Консультации для родителей.

Приложение 2 Картотека игр, упражнений, этюдов по психогимнастике.

**Приложение 1**

# Консультация для родителей

# (совместно родители и дети)

# Волшебные превращения

# Цель: повышение психолого – педагогической культуры взрослых.

# Задачи:

# - развитие у родителей потребности в психолого - педагогических знаниях и желание использовать их при взаимодействии с ребенком;

#  - оптимизация и гармонизация детско - родительских отношений.

В одной удивительной стране жили Король и Королева. Они никогда не встречались друг с другом. Король никогда не улыбался, постоянно ворчал, все ему было не так: солнышко светит слишком ярко, дождь наводил скуку. Цветы, деревья и насекомых вообще вывел. Постепенно место, в котором он жил, превратилось в соляное царство. Куда ни взглянешь кругом одна соль. Ее количество увеличивалось очень быстро, ведь его подданные постоянно лили слезы. Один вид Короля пугал их. Одежда всегда была черного цвета, лицо искривлено от постоянного недовольства и появился горб. Его так и звали Король Серые Будни.

Королева Цветик напротив всегда была в хорошем настроении. Вставала рано утром, умывалась в прохладной росе, завтракала и принималась за работу. Она заглядывала в каждый уголок своего королевства. Помогала животным, птицам. Если ей что-то не нравилось или огорчало, то она нахмуривала свои бровки и обдумывала, как можно исправить. Она была мудрая Королева и знала, что расстраиваться долго не стоит, выход всегда есть и даже не один. Поэтому она всегда была в хорошем расположении духа: улыбалась, пела песни и ходила пританцовывая.

Вот и сегодня она встала рано утром и отправилась осматривать свои владения. Она радовалась каждому цветочку, полевым бабочкам. Вдруг поднялся ветер, небо затянуло черными тучами, загремел гром и полил дождь. Королева Цветик очень обрадовалась дождю. Она танцевала на поляне и пела песни. Подняв голову, увидела радугу. Дождь закончился, вышло солнышко. Цветик легла на траву послушать пение птиц, одновременно рисуя в своем воображении красивые картины. Ей было очень хорошо. Она даже не заметила, что находится рядом с владениями Короля Серые Будни. Ей стало немного грустно от увиденного, но, не дав отчаянию взять верх, она решила, что Королю нужно помочь. Ведь жизнь - это не полосатая зебра, то полоса белая, то черная. Жизнь - это радуга!

Я знаю, как тебе помочь - сказала Цветик Королю. А Король встретил ее ворчанием, на что Королева не обратила никакого внимания, а предложила Королю собрать соль, которой в его королевстве было предостаточно. Сначала Король Серые будни с неохотой принялся за дело. Говорил, что ни- чего не выйдет хорошего из этой затеи.

"Какая неприятная соль, жжет и колет руки" - говорил Король Цветику. На что Королева ответила, чтобы смыть соль, а соль - это суть жизни. Есть пословица, чтоб жизнь понять надо пуд соли съесть. А все, что ненужное смывает вода. Она обладает удивительным свойством очищения. И все это делается собственными руками. И твои руки тоже обладают волшебной силой добра, творчества, просто ты еще этого не знаешь. У нас много помощников. Если очень захотеть, то обязательно получится и появится помощь.

Цветик у солнышка взяла желтый цвет, у травы зеленый, у одуванчиков оранжевый. Много помощников нашлось у Короля и Королевы. От увиденных красок неожиданно для себя Король стал замечать, что тело его расслабляется, на лице появилась улыбка. Как не силился он, но не получалось ее сдерживать. Разложили они соль на кучки и стали перемешивать с красками. Короля это так увлекло, что заискрились его глаза. Он в первый раз в жизни обнаружил, что внутри его появилась красивая мелодия. Взяв баночки, они стали постепенно засыпать разноцветную соль, придавая форму. Для этого не требовалось сложных приспособлений – всего - то разные палочки.

Цветик решила, что в ее баночке будет жить радуга, и она подарила ее Королю. От увиденного Король расчувствовался. Из его глаз полились слезы. Это были слезы очищения. Убрав слезы, Король сказал, что с этого времени будет делать только добрые дела, даря другим радугу жизни. Ведь в жизни не бывает все хорошо, без этого не бывает развития. Если есть проблема, то решение всегда есть. Все в наших руках. Жизнь удивительно разноцветная. А краски жизни человек выбирает себе сам.

Вскоре его королевство стало таким же прекрасным, как и у Королевы и никто не мог отличить, где заканчивается одно и начинается другое. Да и Короля никто не называет Серые Будни. Он стал веселым, добрым. Имя ему дали Король Радужка. Он подружился с Королевой. Баночку с радугой поставили на самое видное место в королевстве, чтобы проходившие странники тоже научились видеть краски жизни.

**Упражнение:** изготовление разноцветной соли и оформление ее в стеклянной баночке.

**Приложение 2**

**Игры, упражнения по проживанию**
**эмоциональных состояний детьми дошкольного возраста**

**1. Игра «Облака»**
***Цель****:* развитие воображения, выразительности движений, эмоционального состояния.
***Описание игры:*** воспитатель читает стихотворение, а дети изображают облака в соответствии с текстом.
По небу плыли облака, А я на них смотрел. И два похожих облака найти я захотел. Я долго всматривался в высь и даже щурил глаз. А что увидел я, то Вам все расскажу сейчас. Вот облачко веселое смеется надо мной:
- Зачем ты щуришь глазки так? Какой же ты смешной! Я тоже посмеялся с ним: - Мне весело с тобой! И долго-долго облачку махал я вслед рукой.
А вот другое облачко расстроилось всерьез: Его от мамы ветерок
вдруг далеко унес. И каплями-дождинками расплакалось оно…
И стало грустно-грустно так, а вовсе не смешно. И вдруг по небу грозное
страшилище летит и кулаком громадным сердито мне грозит.
Ох, испугался я, друзья, но ветер мне помог: так дунул, что страшилище
пустилось наутек. А маленькое облачко над озером плывет, и удивленно облачко приоткрывает рот: - Ой, кто там в глади озера пушистенький такой.
Такой мохнатый, маленький? Летим, летим со мной. Так очень долго я играл
и вам хочу сказать, что два похожих облачка Не смог я отыскать.
Н.А.Екимова

**2. Игра «Садовник»**
***Цель:*** развитие воображения, выразительности движений.
***Описание игры:*** воспитатель или ребенок играет роль садовника, который сажает, поливает, рыхлит цветы. Дети изображают цветы, которые растут от хорошего ухода садовника и тянутся к солнцу. Дети могут изображать конкретные цветы, которые они выберут.

**3. Игра «Насос и мяч»**
***Цель:*** учить детей расслаблению мышц, выразительности движений, пластике.
***Описание игры:*** дети играют парами. Один - большой надувной мяч, другой насосом надувает этот мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены. Корпус отклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Товарищ начинает надувать мяч, сопровождая движениями рук (они качают воздух) звуком «с». С каждой подачей воздуха мяч надувается все больше. Услышав первый звук «с» он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго «с» выпрямилось туловище, после третьего у мяча поднимается голова, после четвертого надулись щеки и приподнялись руки. Мяч надут. Насос перестал накачивать. Товарищ выдергивает из мяча шланг насоса… Из мяча с силой выходит воздух со звуком «ш». Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение. Игроки меняются ролями.

**4.Игра «Дожди»**
***Цель:*** развитие выразительности движений, пластики, воображения.
***Описание игры:*** дети встают в круг и, двигаясь друг за другом, по заданию воспитателя изображают дождь. Он может быть веселым, с солнышком, страшным ливнем с грозой, грустным, бесконечно моросящим и т.п.

**5. Игра «У моря»**
***Цель:*** развитие воображения, выразительности движений и речи, групповой сплоченности, эмпатии, снятие напряжения.
***Описание игры.***
Воспитатель говорит: «Представьте, что вы сидите у моря. Теплое, ласковое солнышко. Мы загораем. Подставьте солнышку подбородок, слегка разожмите губы и зубы (вдох). Летит жучок, собирается сесть на язычок. Крепко закрыть рот (задержать дыхание). Энергично двигать губами и руками. Жучок улетит. Слегка открыть рот. Облегченно вздохнуть. Нос загорает, подставить нос к солнцу, рот полуоткрыт. Летит бабочка. Выбирает, на чей нос сесть (вдох). Сморщить нос, поднять верхнюю губу к верху, рот оставить полуоткрытым (задержать дыхание). Бабочка улетела. Расслабить мышцы губ и носа (выдох). Брови – качели. Снова прилетела бабочка. Пусть бабочка качается на качелях. Двигать бровями вверх-вниз. Бабочка улетела совсем. Спать хочется, расслаблены мышцы лица (в тени, полусвет).

**7. Игра «Выбери девочку»**
***Цель:*** развитие произвольности, наблюдательности**,** воображения.
***Описание игры:*** дети выбирают из предложенных карточек с изображениями веселой, грустной, испугавшейся, злой девочки наиболее подходящую к тексту каждого из предложенных стихотворений А. Барто.
Зайку бросила хозяйка, Под дождем остался зайка. Со скамейки слезть не смог, Весь до ниточки промок.
- Какая девочка бросила зайку?- задает вопрос воспитатель, после чтения стихотворения.
Идет бычок качается, Вздыхает на ходу: - Ой, доска кончается,
Сейчас я упаду.
Какая девочка испугалась за бычка?
Уронили мишку на пол, Оторвали мишке лапу.
Все равно его не брошу, Потому что он хороший.
Какая девочка пожалела мишку?
Я люблю свою лошадку, Причешу ей шерстку гладко,
Гребешком приглажу хвостик И верхом поеду в гости.
Какая девочка любит свою лошадку?
Дети играют с любимыми игрушками.

**8. Игра «Угадай настроение»**
***Цель:*** учить детей по мимике лица, жестам, позам, расположению партнеров в пространстве распознавать эмоциональное состояние человека.
***Описание игры:*** дети садятся в круг. У воспитателя в руках коробка с фотографиями. Они лежат так, что изображений не видно. Коробка переходит из рук в руки. Каждый ребенок берет по одной фотографии, рассматривает ее, показывает остальным и отвечает на следующие вопросы: «Кто изображен на фото? Какое настроение у человека? Как ты определил его настроение? Почему возникло это настроение? Если настроение грустное, как бы ты помог этому человеку?»

**9. Игра «Говорящие предметы»**
***Цель:*** развивать у ребенка способность к отождествлению себя с кем-то или с чем-то, учить детей сопереживать.
***Описание игры:*** в ходе игры дети берут на себя разные роли и описывают свое состояние, причины действий, систему отношений с действительностью.
Начинает первый ребенок: «Я не Саша, я шарик. Мне бы понравилось, если бы я был не одноцветным, а разукрашенным веселым узором. Мне бы хотелось, чтобы меня не держали на веревочке, а отпустили свободно летать, куда захочу». Продолжает следующий ребенок: «Я не Боря, я мяч. Я из резины и хорошо надут. Дети радуются, когда перебрасывают меня друг другу!»
Педагог предлагает названия следующих предметов: пальто, автобус, мыло и т.п. Дети также предлагают свои варианты.

**10. Игра «Надувала кошка мяч»**
***Цель:*** снятие эмоционального и мышечного напряжения.
***Описание игры:*** дети находятся в расслабленной позе, они изображают сдувшиеся шарики. Воспитатель произносит текст:
Надувала кошка шар, А котенок ей мешал: Подошел и лапкой-топ!
А у кошки шарик -лоп!
На слова: «надувала кошка шар...» дети выпрямляют туловище, надувают щеки. На сигнал «лоп» - «шарики» со звуком сдуваются и возвращаются в исходное положение.

**11. Игра «Зеркало настроения»**
***Цель:*** развивать один из механизмов проникновения во внутренний мир другого человека – моторное проигрывание. Учить детей воспроизводить некоторые компоненты выразительного поведения партнера.
***Описание игры:*** игра проводится в паре. Дети стоят лицом друг к другу. Один ребенок - зеркало. Другой - тот, кто смотрит в зеркало. Последний пытается с помощью мимики, жестов, поз отразить различные состояния (человек радуется, дуется, удивляется, грустит, гордится и т.д.), а зеркало повторяет выразительные движения партнера.

**12 Игра «Обними и приласкай игрушку»**
***Цель:*** удовлетворить потребность детей в эмоциональном тепле и близости
***Описание игры:*** воспитательвносит в группу одну или несколько мягких игрушек, например: куклу, собаку, медведя, зайца, кошку и т.д. Дети гуляют по комнате. По сигналу воспитателя они разбиваются на группы и проходят к той игрушке, которую хотели бы поласкать. Первый ребенок берет игрушку, обнимает ее, ласкает и говорит ей что-нибудь нежное и приятное. Затем ребенок передает игрушку своему соседу. Тот, в свою очередь, должен обнять игрушечного зверя и сказать ласковые слова. Игра может повторяться несколько раз.

**13. Игровое упражнение «Посочувствуй другому»**
***Цель:*** развивать у детей способность ставить себя на место другого человека, выражать сочувствие, сопереживание.
***Описание игры:*** упражнения выполняются в парах. Воспитатель задает разнообразные ситуации.

* Девочка упала, поранила руку, ей больно (один ребенок с помощью мимики, позы показывает боль, другой пытается найти ласковые слова, жесты, оказывает помощь).
* Два друга давно не виделись. Они мечтают о встрече (дается задание показать, как встретятся два друга после долгой разлуки).
* Малыш потерялся, плачет (нужно показать, как поступит старший ребенок, как поможет малышу).
* Девочку обидели. Ее пожалела подружка (завязала бант, дала игрушку, обняла, как еще можно утешить девочку?).
* Девочки подобрали котенка, пожалели его, попоили молоком.

Пары по очереди показывают свои упражнения. Остальные дети оценивают выразительность мимики лица и движений, затем меняются ролями.

**14. Игровое упражнение «Закончи предложение»**
***Цель:*** учить детей опознавать свои привязанности, симпатии, интересы, увлечения и рассказывать о них.
***Описание:*** Моя любимая игра…
Моя любимая игрушка…
Мое любимое занятие…
Мой лучший друг…
Моя любимая песня…
Мое любимое время года…
Мои любимые сладости…
Моя любимая книга …
Мой любимый праздник…
Мой любимый сказочный герой…
Моя любимая считалка…
Мой любимый мультфильм…
Моя любимая сказка…
Мой любимый цветок …

**15. Игровое упражнение «Я и мое настроение»**
***Цель:*** учить детей осознавать и принимать свои чувства и переживания. В этом упражнении также можно использовать метод незаконченных предложений:
Я радуюсь, когда…
Я горжусь тем, что…
Мне бывает грустно, когда…
Мне бывает страшно, когда…
Я злюсь, когда…
Я был удивлен, когда…
Когда меня обижают,…
Я сержусь, если…
Однажды я испугался…

**16. Игровое упражнение «Солнечный зайчик»**
***Цель****:* учить детей быть спокойными, радостными, удовлетворенными.
***Описание****:* солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал по лицу, нежно погладь его ладонями на лбу, на носу, на ротике, на щеке, на подбородке, поглаживай аккуратно голову, шею, руки, ноги. Он забрался на живот – погладь животик. Солнечный зайчик не озорник, он любит и ласкает тебя, подружись с ним.

**17. Игровое упражнение «Царевна Несмеяна»**
***Цель*:** формировать у детей доброжелательное отношение к партнеру, умение видеть прежде всего положительные качества.
***Описание:*** с помощью считалки выбирается «Царевна Несмеяна». Чтобы Несмеяна улыбнулась, надо сказать ей добрые слова о том, какая она хорошая, отзывчивая, веселая. Дети по очереди говорят «царевне» о ее хороших качествах, поступках.

**18. Игровое упражнение «В центре круга»**
***Цель:*** учить детей говорить добрые слова в адрес другого, дать возможность каждому ощутить эмоциональное удовлетворение собой и дружескую поддержку.
***Описание:*** дети сидят в кругу на коврике или на стульях. В центре ребенок, который выбирается воспитателем или детьми, можно по считалке. Задача детей – говорить ребенку, который находится в центре, приятные слова: «Ты мне нравишься»; «Ты вежливая и добрая»; «Я люблю с тобой играть» и т.д.
***Примечание:*** это игровое упражнение рекомендуется проводить в течение длительного периода, чтобы у каждого ребенка была возможность побывать в центре круга.