Реализация здоровьесберегающих технологий через развитие эмоциональной сферы дошкольник

Кудреватых А.Ю.,
педагог-психолог ДОУ №127,
г. Мурманск

В современных условиях, проблема сохранения психического и физического здоровья детей стоит, довольно остро. Существует огромное количество факторов, влияющих на состояние современного ребёнка в детском саду. Одним из таких факторов, является – эмоциональное благополучие ребёнка в группе. Все мы знаем, насколько велика роль эмоций в жизни каждого человека, и в особенности детей дошкольного возраста. Ни один процесс, ни одна деятельность не остаются без участия эмоций, которые выполняют как регулирующие функции, так и направляют активность ребёнка в необходимое русло.

Профилактика эмоциональных нарушений – одна из важнейших задач здоровьесберегающих технологий. Актуальность решения данной задачи обусловлена следующими обстоятельствами:

-во-первых, уровень развития эмоциональной сферы выступает показателем сформированности личности ребёнка, особенности протекания, зрелость эмоциональных процессов, наличие элементов произвольности и саморегуляци собственной активности говорят о гармонично развитой личности дошкольника, что является неотъемлемой составляющей здоровьесберегающих технологий

-во-вторых, различные трудности и нарушения в эмоциональной сфере личности дошкольника ведут к социальной дезадаптации, поэтому создание необходимых условий эмоционального благополучия ребёнка в саду позволит снизить риск появления различных нарушений в различных сферах взаимодействия в обществе. («Здоровые» эмоции - залог адекватного отношения к окружающей действительности)

- в-третьих, на первых этапах становления личности дошкольника велика роль опыта, полученного им от взрослых, в том числе и те эталоны форм выражения эмоциональных состояний, что предлагает взрослый, а так же опыт собственных эмоциональных переживаний. От того, под каким знаком (положительный или отрицательный) будет этот опыт накапливаться, зависит отношение ребёнка к жизни и к себе, как члену общества.

- в-четвертых, дети дошкольного возраста в силу возрастных особенностей не могут ставить перед собой задачи анализировать, направлять внимание на собственные переживания. Такие умения появляются в подростковом возрасте. Но общение, взаимодействие с окружающим миром, невозможно без понимания собственных внутренних процессов, поэтому очень важно, на доступном для дошкольника уровне формировать представлений о собственных эмоциях, способах их выражения в общении, различных ситуациях, учиться понимать и принимать переживания окружающих людей.

Решая комплекс задач по развитию, сохранению и укреплению эмоциональной сферы дошкольников, как одного из ключевых моментов психического здоровья будущего гражданина общества, мы имеем возможность формировать фундамент нравственной основы личности ребёнка.

В рамках решения задач по сохранению и укреплению психического здоровья в нашем саду мы рекомендуем воспитателям использовать следующие игры и задания по развитию эмоциональной сферы у детей дошкольного возраста.

Игры и упражнения для развития эмоциональной сферы дошкольников.

1) *Приветствие* – дети здороваются с педагогом и между собой различными способами: различными частями тела (рукой, кулаком, ладошкой, пальцем, ногой, плечом, боком, носом), выполняют движение или танец, используют различные формулы приветствия.

Задача - создать положительный эмоциональный фон для дальнейшей работы.

2) *Беседы об эмоциях*: в процессе ответов на вопросы или совместных обсуждений дети знакомятся и расширяют свои представления об собственных переживаниях.

Задача - расширять представления детей о собственных переживаниях, учиться находить слова для выражения эмоций и чувств в социальноприемлемой форме.

Варианты устных заданий:

1- Вопросы о собственных переживаниях (констатация настроения в данный момент, попытаться определить причины появления, изменения настроения в различные периоды, попытки объяснить, как отличить одно настроение от другого): какое у тебя сегодня настроение? Почему у тебя сегодня веселое настроение? Когда тебе бывает весело? Что делают злые люди? Как ты догадался, что мама расстроилась? Когда твоим друзьям бывает весело? Когда твой папа сердиться? Когда люди грустят?

2- Дать определение эмоции: что такое радость? Что такое страх?

3- Подобрать синонимы к словам обозначающим эмоциональные состояния: как про грустного человека можно сказать по-другому?

4- Решение проблемных ситуаций: Петя сильно расстроился, у него не получилась постройка, как ему помочь исправить настроение?

3) *Рассматривание и анализ художественных произведений с изображением эмоций в сопутствующих ситуациях.*

Задача - обогащать представления детей об эмоциях.

Материал:

-фотографии детей и взрослых с различными переживаниями

-художественные изображения детей, взрослых, животных в различных эмоциональных состояниях

-пиктограммы

-рисунки самих детей

В качестве приемов работы используется вопросы и акцентирование внимания детей на характер выражения мимики (расположение бровей, выразительность взгляда, положение губ), оценка позы и характер действий рук, тела, движений.

По мере освоения детьми материал вводиться игры с картинками.

Варианты игра:

- покажи по картинке, а мы угадаем :ребёнок должен рассмотреть пикограмму, узнать настроение и показать, другие дети угадывают, затем проверяем правильность ответом и показа

-найди пару: раздоиться карточки с различными настроениями, дети должны собрать в группы все грустные, веселые, злые, испуганные картинки.

-найди пару: каждому ребёнку в группе наклеиваться на спину картинка с персонажем, с определенным настроением. по ходу игры дети должны найти пару, не называя эмоции, а показывая их

-сложи картинку: необходимо сложить разрезанную пиктограмму на 2, 4 части

-подумай и покажи: педагог зачитывает стихотворении или предложение, ребёнок по смыслу должен догадаться о каком эмоциональном состоянии идет речь и показать карточку.

4) Демонстрация самими детьми эмоциональных состояний

Задача- учиться направлять внимание на выражение собственных и чужих эмоций, учиться передавать настроение различными выразительными средствами.

Варианты:

-произвольный показ (покажи, как ты радуешься)

-через игровые средства (конкурс, кто покажет самого грустного медвежонка)

-с использование художественных средств и фотографий (покажи по картинке)

4) Этюды на выражение эмоциональных состояний.

Задача - развивать выразительность передачи эмоциональных состояний.

В начале работы используются этюды с одной эмоцией, дальше по мере освоения детьми материала, включаются этюды с переходом от одной эмоции к другой или с усилением акцента на передаче настроения.

5) Подвижные игры или игры на преодоление двигательного автоматизма

Задача- снятие психоэмоционального напряжения, развитие навыков произвольного поведения.
Варианты:
«День и ночь»- педагог или ребёнок играет роль совы, дети играют роль мышки , по сигналу, все мышки должны замереть и сова следить.
«Красные, зелёный, желтый»- педагог играет роль светофора, каждые цвет-сигнал к определенным действиям, красные - стой, желтый - идти медленно, зеленый - бежать, дети должны внимательно, по сигналу выполнять команды.
«Четыре стихии»- педагог вводить 4 условных сигнала под каждый из них выполняется определенное действие, дети запоминают, затем выполняют только словесные команды, а психолог путает
6) Упражнение для снятия психомышечного напряжения
Задача - освоение детьми на доступном уровне приемов расслабления, отреагирование отрицательных переживание, снятие мышечных зажимов.
Варианты:
7) Рисование: дети рисуют лица с различным настроением, рисуют причины появления настроения, выполняют групповые рисунки, с помощью изо-деятельности формируют положительный эмоциональный фон и избавляться от отрицательных переживаний.
Задача- развитие эмоциональных представлений средствами изобразительной деятельности
Варианты: темы рисования - «Это я», «Я веселый - я грустный», «Когда я радуюсь»
8) Упражнения на формирование положительного «образа Я» у себя и сверстников.
Задача- формирование позитивной самооценки и доброжелательных отношений со сверстниками.
Варианты А:
«Комплементы»- дети говорят друг другу добрые, хорошие слова, учатся хвалить и отмечать положительные действия (молодец, хорошо сдала, красивое платье, отлично выглядишь, хорошо занимался)
«Подарки»- дети учатся придумывать друг другу подарки, показывать их и дарить.
«Ласковое слово, ласковое имя» - дети учатся друг друга называть ласково.
«Я желаю тебе …»
Вариант Б:
«Я люблю и не люблю» «Мне нравиться и не нравиться»
«Я умею и не умею»
«Я могу и не получается»
«Меня хвалят и ругают за …»
«Я хочу …»
«Мне хорошо когда … , мне плохо , когда …»
Вариант В
«Мама любит когда …»

«Дети дружат когда …»

9) Ритуал прощания: использование речевых формул (мы молодцы) или других речёвок, закрепляющих положительный эффект работы в группе.

Задача- закрепление позитивных эмоций в процессе занятия.

10) Прослушивание музыкальных произведений.

Задача - научиться определять настроение музыки, подбирать соответствующие движения и образы, реализовывать их в танце

11) Работа с переживаниями.

Задача - учиться фиксировать внимание на собственных эмоциях, подбирать соответствующие символы и образы для определения внутренних ощущений.

Варианты: предложить детям подобрать к каждой эмоции цвет, форму, тактильное ощущение, вкусовое ощущение, явление погоды, определить телесные ощущения (где прячется в теле твоя злость), варианты движения в том или ином состоянии (Мишка рассердился - как он пойдет? Мишка потерял бочку с медом - как он пойдет?)

12) Беседы с детьми о социальноприемлемых способах выражения различных эмоций.

Задача - формировать первичные представления о способах позитивного выражения как отрицательных, так и положительных эмоций, развивать навыки регулирования собственного поведения и переживаний.

Варианты:

-проработать варианты отреагировали агрессивных переживаний (использовать в работе приемы и методы, позволяющие детям «выбросить» свои отрицательные переживания, познакомить на доступном уровне с приемами регулирования своего настроение в общении)

-проработать варианты действий при грустном настроении (познакомить с вариантами помощи сверстнику в трудной ситуации)

-познакомить со способами избавления от страхов (рисовать, говорить, лепить, вырезать)

-познакомить со способами позитивного взаимодействия и общения (улыбаться, хвалить, говорить добрые слова, помогать, прощать)

Приложение 1

Игра
«Подбери пару к картинке»

Цель- развивать представления об эмоциональных состояниях у детей старшего дошкольного возраста.
Материал: карточки с изображением эмоциональных состояний.
Инструкция: сейчас, мы с тобой поиграем в игру, перед тобой лежат карточки, посмотри внимательно и постарайся найти пары, то есть карточки, которые похожи. После того как ты подберешь пары, объясни свой выбор.
Варианты:
1-дети подбирают рисунку с определенной эмоцией - схематичное изображение с этой же эмоцией
2-дети работают только с схематичными изображением
3-дети подбирают рисунки и схематичные изображения к фотографиям

В процессе игры, ведущий обращает внимание детей на особенности изображения мимики(расположение бровей, губ, выражение глаз), в качестве приемов можно использовать: обвести пальцем по рисунку, нарисовать в воздухе .

Игра может выполняться на время.

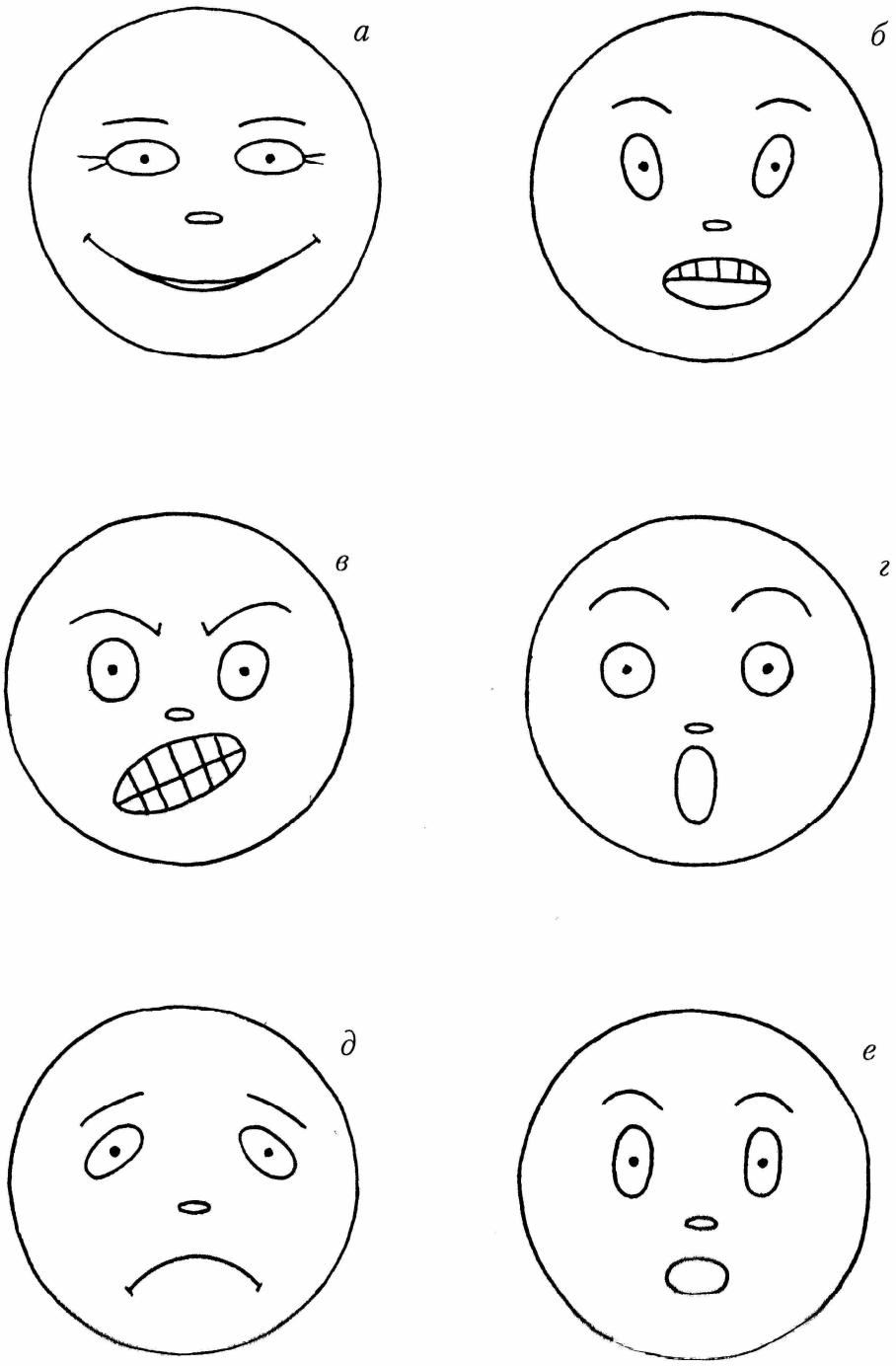


Рис. 3

Приложение 2

Игра –пособие
«Ромашка настроений»

Цель- развитие эмоциональной сферы детей дошкольного возраста.
Материал- ромашка, лепесточки с изображением эмоциональных состояний различных животных.
Инструкция: сегодня ребята, мы с вами будем учиться говорить о своем настроении. Посмотрите у меня есть «ромашка настроений», она поможет нам рассказать о том кто , что сегодня чувствует, Предлагаю вам выбрать по лепесточку , с тем настроением, которое у вас сейчас(сегодня, было вчера, было , когда вы отдыхали, когда вы приходите в детский сад …)
Дети выбирают лепесточки и рассказывают о своих чувствах, дальше педагог, может предложить помочь тем у кого плохое настроение или поделиться хорошим настроением т и тем самым его закрепить.
Варианты:

1- дети могут выбирать настроение за маму, за друга, воспитателя
2- всего 5 лепесточков, поэтому можно предложить ребёнку вспомнить, как меняется его настроение в течении дня, или недели и обсудить причины перемен

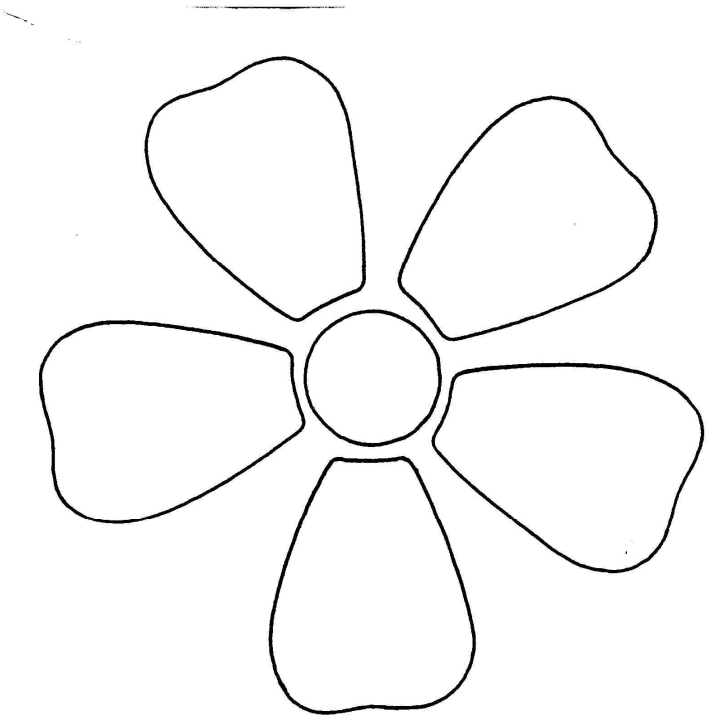


Рис. 17

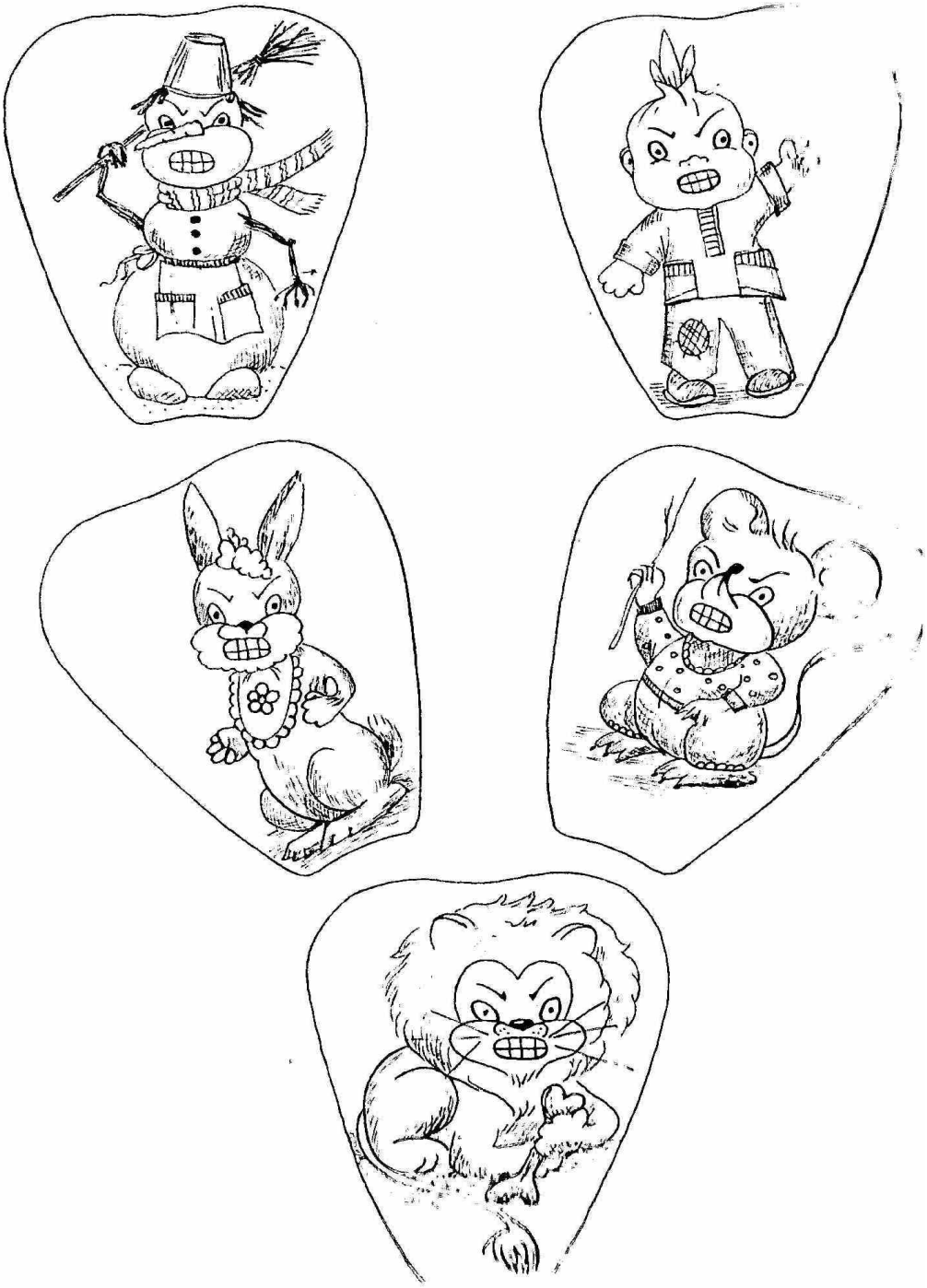
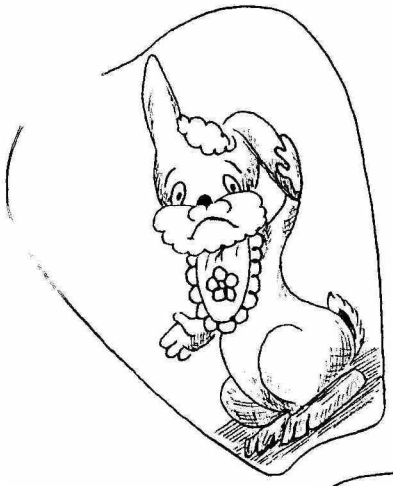
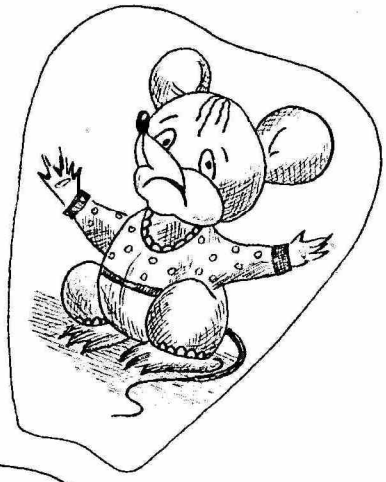


Рис. 18

Рис. 20

Рис. 19





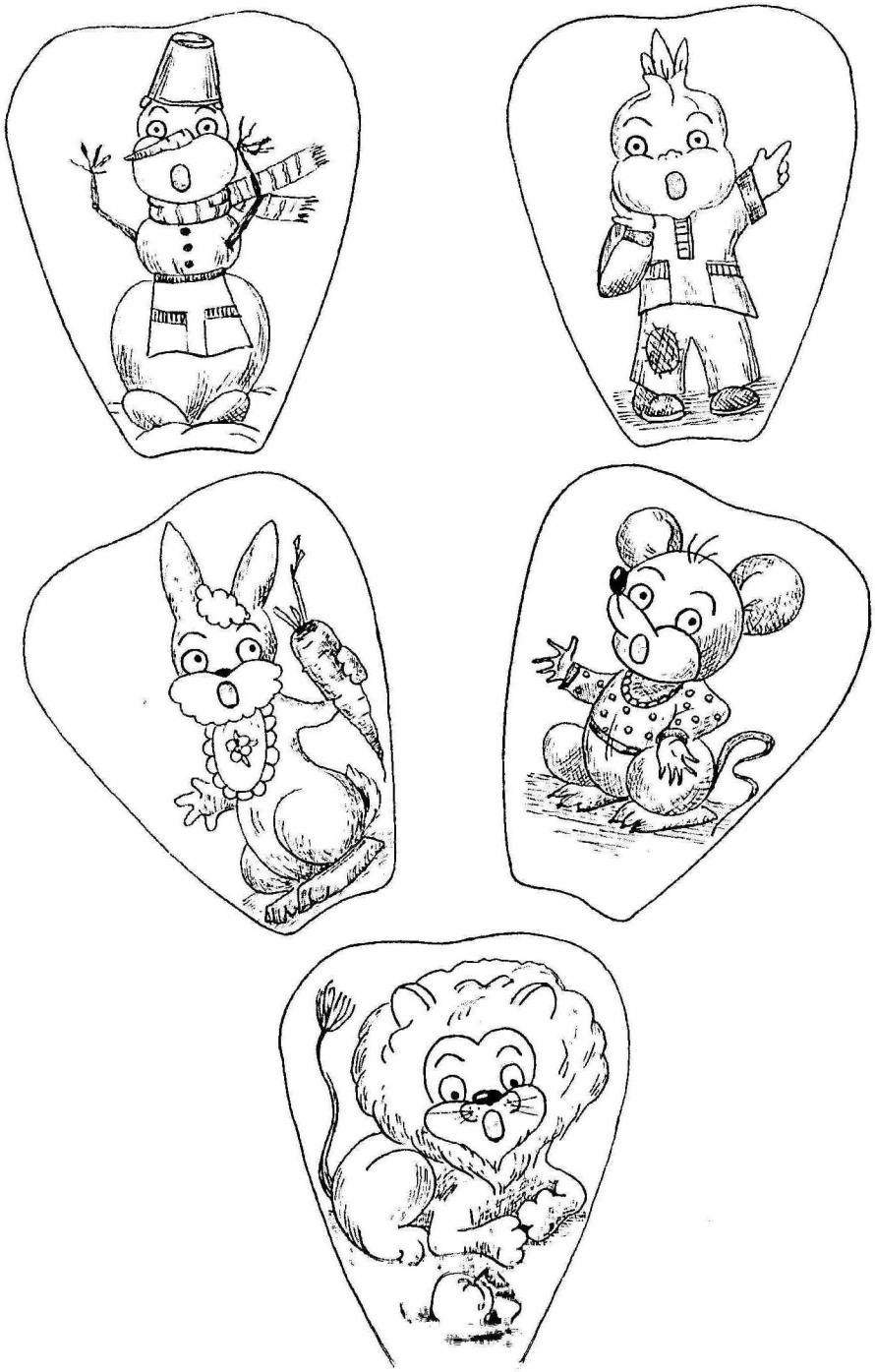
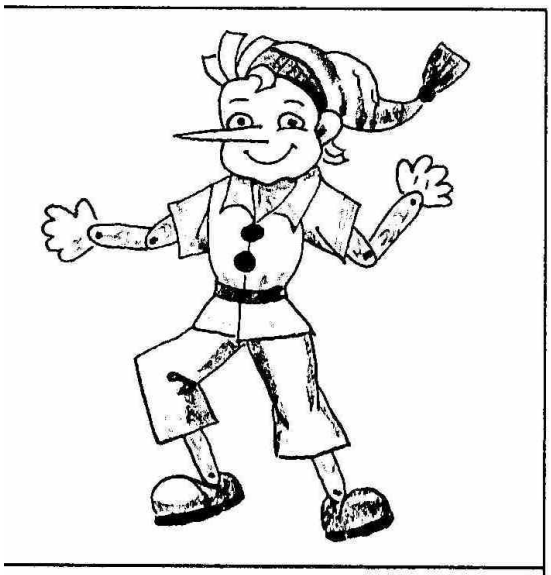
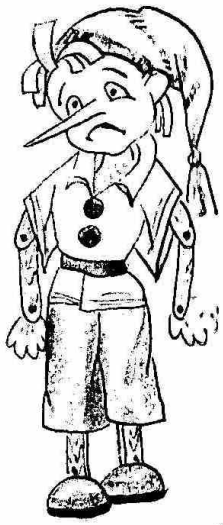


Рис. 22

Приложение 3

Игра
«Покажи по картинке»

Цель- учиться передавать различные эмоциональные состояния по образцу.
Материал: карточки с изображение эмоциональных состояний.
Инструкция: сегодня мы с вами поиграем в игру «покажи , а мы угадаем», у меня есть карточки, на которых нарисованы, различные животные, у каждого из них свое настроение, вам необходимо посмотреть, ни кому не показывать карточку, а потом с помощью лица и тела показать, то что на ней нарисовано, а остальные дети угадают, кого и с каким настроение ты показал.
Ведущий может вводить систему баллов за правильны и выразительный показ ребёнком, обращает внимание на индивидуальные особенности каждого участника, предлагает найти общие черты в мимике и позе участников.