**Развитие эмоциональной сферы у детей с ОВЗ среднего дошкольного возраста.**

В настоящее время, заботясь о физическом и познавательном развитии ребенка, взрослые зачастую забывают о важности его эмоциональной сферы. Однако, как справедливо указывали Л.С. Выготский, А.В. Запорожец, только согласованное функционирование этих двух систем, их единство может обеспечить успешное выполнение любых форм деятельности. Об этом же писал К. Изард: «Эмоции энергетизируют и организуют восприятие, мышление и действие».

***Эмоции*** – особый класс субъективных психологических состояний, отражающих в форме непосредственных переживаний, ощущений приятного или неприятного, отношения человека к миру и людям, процесс и результат его практической деятельности.

То, что писал Л.С. Выготский о феномене «Засушенное сердце» (Отсутствие чувства), наблюдавшемся у его современников и связанном с воспитанием, направленным на логизированное и интеллектуализированное поведение, не потеряло актуальности и в наше время, когда помимо соответствующей направленности воспитания и обучения «обесчувствованию» способствует технологизация жизни, в которой участвует ребёнок.

Замыкаясь на телевизорах, компьютерах, дети стали меньше общаться со взрослыми и сверстниками, а ведь общение в значительной степени обогащает чувственную сферу. Современные дети стали менее отзывчивыми к чувствам других людей, у них наблюдаются недостаточно сформированные умения распознавать и описывать свои эмоции, а также выражать свое эмоциональное состояние социально приемлемым способом. Из-за этого возникают конфликты внутри детской группы, у дошкольников появляются внутриличностные проблемы, которые вытекают в тревожность, гиперактивность, застенчивость, агрессивность, замкнутость и т.д.

Поэтому работа, направленная на развитие эмоциональной сферы, очень актуальна и важна.

Дошкольное детство – очень короткий отрезок в жизни человека, всего первые семь лет. Но оно имеет непреходящее значение. В процессе развития происходят изменения в эмоциональной сфере ребёнка. Меняются его взгляды на мир и отношения с окружающими. Способность ребёнка сознавать и контролировать свои эмоции возрастает. Но сама по себе эмоциональная сфера качественно не развивается. Её необходимо развивать.

***Развитие эмоций и чувств у дошкольников зависит от ряда условий:***

Эмоции и чувства формируются в процессе общения ребенка со сверстниками и взрослыми. При недостаточных эмоциональных контактах может быть задержка эмоционального развития, которая может сохраниться на всю жизнь.

Взаимоотношения с другими людьми, их поступки – важнейший источник чувств дошкольника: радости, нежности, сочувствия, гнева и других переживаний.

В семье ребенок имеет возможность испытывать целую гамму переживаний. Очень важны доброжелательные взаимоотношения. Неправильное общение в семье может привести: к односторонней привязанности, чаще к матери. При этом слабеет потребность в общении со сверстниками; к ревности при появлении второго ребенка в семье, если первый ребенок чувствует себя обделенным; к страху при выражении взрослыми отчаяния по малейшему поводу, угрожающему ребенку. Взрослому необходимо способствовать выделению и осознанию собственных состояний и переживаний ребенка.

При специально организованной деятельности (например, музыкальные занятия, праздники) дети учатся испытывать определенные чувства, связанные с восприятием (например, музыки, художественного произведения).

Эмоции и чувства очень интенсивно развиваются в соответствующем возрасту дошкольников виде деятельности – в игре, насыщенной переживаниями.

В процессе выполнения совместных трудовых занятий (уборка участка, группой комнаты) развивается эмоциональное единство группы дошкольников.

Развитие эмоций и чувств связано с развитием других психических процессов и в наибольшей степени – с речью. Следует постоянно обращать особое внимание на состояние детей, их настроение. Для сопереживания и умения проявлять адекватные реакции на чужие эмоции ребенку нужен опыт совместного проживания своих эмоций и эмоций партнера по общению при различных по характеру эмоциональных воздействиях.

Для ознакомления детей с миром эмоций и способами адекватного выражения своего эмоционального состояния, а также профилактики эмоциональных нарушений мы в своей работе используем игровые занятия, развивающие игры и упражнения на релаксацию.

Игровые занятия проводятся один раз в неделю со всеми детьми, на которых детей знакомят с 5 эмоциями. Дети проживают эмоциональные состояния, вербализируют свои переживания, знакомятся с опытом сверстников, а также культурным наследием человечества (литературой, музыкой, живописью).

Ценность таких занятий заключается в следующем:

- у детей расширятся круг понимаемых эмоций;

- они начинают глубже понимать себя и других;

- у них чаще наблюдается проявления по отношению к окружающим.

Развивающие игры проводятся в любое свободное время по одной или несколько за один раз. Игры способствуют закреплению полученных знаний на игровых занятиях, также способствуют развитию воображения, творчества. Они помогают в решении коррекционных задач, так как дети включают в игру проблемы, которые волнуют их.

Упражнения на релаксацию направлены на расслабление определённых частей тела и всего организма. Они используются как часть занятия или самостоятельно в подходящие режимные моменты. Упражнения классифицируются по следующим направлениям:

* На релаксацию с сосредоточением на дыхании.
* На расслабление мышц лица.
* На расслабления мышц шеи.
* На расслабления мышц рук.
* На расслабления мышц ног.
* На расслабления всего организма.

Выполнение таких упражнений способствует тому, что возбужденные, беспокойные дети постепенно становятся более уравновешенными, внимательными и терпеливыми. Дети заторможенные, скованные, вялые, робкие приобретают уверенность, бодрость, свободу в выражении чувств.

Такая системная работа, которая включает игровые занятия, развивающие игры и упражнения на релаксацию помогают дошкольнику учится понимать не только свои чувства, но и переживания других людей, позволяют детскому организму сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие, тем самым сохраняя психическое здоровье.

**Анкета для родителей**

**«Эмоциональное самочувствие ребёнка в детском саду»**

1. *С каким настроением ваша дочь (ваш сын) идёт в детский сад?*

а) с радостным

б) иногда не хочет

в) часто отказывается

г) капризничает

д) другое .

*2. В чём вы видите причину нежелания ребёнка идти в детский сад?*

а) трудности в отношениях с педагогами, со сверстниками

б) привязанность к матери

в) позднее засыпание вечером

г) другие причины .

*3.Как складываются у вашего ребёнка взаимоотношения с сотрудниками детского сада?*

1) Благополучно. С кем именно?

.

2) Неблагополучно. С кем именно?

.

3) В чём это выражается?

а) иногда бывают конфликты

б) обижается на взрослых за то, что наказывают, не разрешают брать игрушки

в) другое .

4. С кем из детей группы ваш ребёнок часто общается?

.

*5. Рассказывает ли дома о своих взаимоотношениях с детьми?*

а) да

б) нет

в) иногда

6. Жалуется ли на сверстников?

а) да

б) нет

в) иногда

Если да, то на что жалуется:

1. Дети не принимают в игру
2. Обижают
3. Не хотят дружить
4. Отнимают игрушки
5. Шумят
6. другое .

*7.Что вам хотелось бы изменить в отношениях дочери (сына) со сверстниками?*

.

*9.Как ваш ребёнок обычно реагирует на агрессию других детей, взрослых (когда на него кричат, отнимают игрушки, угрожают и т.д.)?*

*10.Какой ваш ребёнок в общении с другими детьми?*

а) уравновешенный

б) терпеливый

в) чуткий

г) уступчивый

д) приветливый

е) вспыльчивый

ж) склонный чаще командовать, чем подчиняться

з) другой (опишите) .

*11. Как на ваш взгляд, влияют отношения между детьми и родителями на общение ребёнка со сверстниками и взрослыми в детском саду?*

а) прямого влияния не оказывают

б) благополучие семейных отношений – это психологическая защита, эмоциональный тыл ребёнка, облегчающий его жизнь в детском саду.

## Психологические игры и упражнения

*Упражнение «Круглые глаза»*

Однажды мальчик увидел в подъезде удивительную сценку и написал об этом рассказ: «Я шёл из детского сада. Я зашёл в подъезд и увидел, что там котёнок».

Взрослый предлагает детям показать, какие круглые глаза были у мальчика, когда он увидел живую тряпку.

*Упражнение «Король Боровик»*

Взрослый читает стихотворение, а ребёнок действует согласно тексту.

Шёл король Боровик

Через лес напрямик.

Он грозил кулаком

И стучал каблуком.

Был король Боровик не в духе.

Короля покусали мухи.

(В. Приходько)

***Упражнение «Музыка и эмоции»***

Прослушав музыкальный отрывок, дети описывают настроение музыки по шкалам: весёлая – грустная, довольная – сердитая, смелая – тоскливая, праздничная – будничная, задушевная – отчужденная, бодрая – усталая, спокойная – взволнованная, медленная – быстрая, тёплая – холодная, ясная – мрачная.

Это упражнение способствует не только развитию понимания передачи эмоционального состояния, но и развитию образного мышления.

***Упражнение «Классификация чувств»***

Ребёнок рассматривает карточки с изображением различных оттенков настроений и раскладывает их по следующим признакам:

- какие нравятся

- какие не нравятся

Затем необходимо назвать эмоции, изображённые на карточках, поговорить, почему он так их разложил.

## Этюды на выражение основных эмоций

***«Лисичка подслушивает».***

Лисичка сидит у окна избушки, в которой живут котик и петушок, и подслушивает, о чём они говорят.

*Голова наклонена в сторону (слушает, подставляет ухо), взгляд направлен в другую сторону, рот полуоткрыт.*

***«Вкусные конфеты»***

У девочки в руках воображаемый кулёк (коробка) с конфетами. Она протягивает его по очереди детям. Они берут по одной конфете и благодарят девочку, потом разворачивают бумажки и берут конфеты в рот. По ребячьим лицам видно, что угощение вкусное. Этюд сопровождается музыкой Т. Кассерна «медовые конфетки»

*Жевательные движения, улыбка*

***«Новая кукла»***

Девочке подарили новую куклу. Она рада, весело скачет, кружится, играет с куклой. Звучит музыка П. Чайковского «Новая кукла».

***«Лисёнок боится»***

Лисёнок увидел на другом берегу ручья свою маму, но он не решается войти в воду. Вода такая холодная, да и глубоко тут.

*Поставить ногу на носок вперёд, потом вернуть ногу на место. Можно имитировать стряхивание с ноги капелек воды.*

***«Ваське стыдно»***

Жила-была девочка Галя. У неё была кукла Таня. Галя играла с куклой, кормила её, спать укладывала.

Один раз положила свою куклу спать на кроватку. Забрался туда кот Васька и уронил куклу на пол.

Пришла Галя домой, увидела, что её кукла лежит на полу, подняла куклу и стала ругать Ваську: «Зачем ты, Васька, мою куклу уронил?» А Васька стоит голову опустил: стыдно ему.

Прослушав рассказ, дети по очереди показывают, как стыдно было коту Ваське.

## Конспект проведения театрализованного досуга на фланелеграфе

**Тема:** «Цыплёнок» Корнея Чуковского»

**Программное содержание:**

1. Закрепить знания детей о жизни домашних и диких животных, о их среде обитания. Побуждать детей устанавливать связь между поступками и последствиями героев сказки. Уточнять знания о сезонных изменениях природы.
2. Развивать слуховое и зрительное внимание во время слушания сказки. Обогащать активный словарный запас детей: *Корней Чуковский*
3. Воспитывать сопереживания героям сказки, желание им помочь; эстетический и этический вкус; эмоциональную отзывчивость на то, что слабый и беззащитный нуждается в опеке взрослых, что без взрослых ему нельзя

**Предварительная работа:** беседа с детьми «Кого мы называем домашними животными, а кого дикими и почему?» Чтение рассказов и сказок, рассматривание иллюстраций книг и картинок с изображением животных: цыплят, куриц, кошек, петухов, лягушек, знакомство с их образом жизни

**Материал и оборудование:**

Фланелеграф, цветные изображения животных: цыплёнок, курица, кот, петух, лягушка, черви.

**Ход досуга:**

Воспитатель: Ребята, сядьте все правильно и послушайте меня. Сегодня вас ждёт очень интересное представление. Сегодня к вам в гости пришла сказка. Сказка о цыплёнке и приключениях, произошедших с ним. Слушайте и смотрите внимательно.

Жил на свете цыплёнок. Он был крошечный. Вот такой (воспитатель помещает на фланелеграф картинку).

Но он думал, что он очень большой и, когда гулял по двору, то важничал и задирал кверху голову. Вот так (воспитатель показывает картинку).

И была у цыплёнка мама, которую звали Пеструшка. Мама была вот такая (воспитатель показывает картинку).

А была лягушка вот такая (воспитатель показывает картинку).

Тут к цыплёнку подбежала мама. Она пожалела и приласкала его. Вот так (воспитатель показывает картинку).

Вот такая сказка. А написал эту сказку Корней Чуковский.

Дети, о ком эта сказка?

Дети: О маленьком цыплёнке

Воспитатель: Что делал цыплёнок?

Дети: Гулял по двору, важничал, задирал кверху голову, кушал червячков.

Воспитатель: Кто у него был? И как её звали?

Дети: У него была мама- курица и звали её Пеструшка.

Воспитатель: Что случилось с мамой цыплёнка?

Дети: На Пеструшку напал злой кот и погнал её к озеру.

Воспитатель: Кого потом увидел маленький цыплёнок?

Она очень любила цыплёнка и кормила его червячками. И были червячки вот такие (воспитатель показывает картинку).

Как-то раз налетел на Пеструшку злой кот и погнал её к самому озеру. А был кот вот такой (воспитатель показывает картинку).

Цыплёнок остался у забора один. Вдруг он видит - взлетел на забор петух, вытянул шею вот так (воспитатель показывает картинку) и во всё горло закричал: «Ку-ка-ре-ку!», - и важно посмотрел по сторонам, «Я ли не удалец, я ли не молодец!»

Цыплёнку это очень понравилось. Он тоже вытянул шею, вот так (воспитатель показывает картинку) – и, что было силы, запищал: «Пи-пи-пи-пи! Я тоже удалец! Я тоже молодец!»

Но споткнулся и шлёпнулся в лужу, вот так (воспитатель показывает картинку).

В луже сидела лягушка. Она увидела его и засмеялась: «Ха-ха-ха! Ха-ха-ха! Далеко тебе до петуха. Дети: Он увидел петуха, который взлетел на забор и закричал «Ку-ка-ре-ку!»

Воспитатель: Что с ним произошло дальше?

Дети: Он захотел повторить за петухом, но вместо «ку-ка-ре-ку» запищал «пи-пи-пи-пи», споткнулся и шлёпнулся в лужу, где сидела лягушка и смеялась над ним

Воспитатель: Чем закончилась сказка?

Дети: Сказка закончилась тем, что мама пожалела и приласкала своего цыплёнка

Воспитатель: Что можно сказать о цыплёнке, какой он был?

Дети: Цыплёнок был маленький и глупенький и не знал, как нужно себя вести, поэтому важничал и задирал голову

Воспитатель: А, что вы скажете про Пеструшку?

Дети: Пеструшка очень любила своего цыплёнка, кормила его червячками, заботилась о нём!

Воспитатель: Молодцы, ребята, внимательно слушали и смотрели сказку. А сейчас сказка прощается с вами и говорит вам: «До новых встреч, мальчики и девочки!» Наше представление окончено.

**Упражнения на релаксацию с сосредоточением на дыхание.**

«Задуй свечу». Глубоко вдохнуть, набирая в лёгкие, как можно больше воздуха. Затем вытянув губы трубочкой медленно выдохнуть, как бы дуя на свечу, при этом длительно произносить звук «у».

«Ленивая кошечка». Поднять руки вверх, затем вытянуть вперёд, подтянуться, как кошечка. Почувствовать, как тянется всё тело. Затем резко опустить руки вниз, произнося звук «а».

**Упражнения на расслабление мышц лица.**

«Озорные щёчки». Набрать воздух, сильно надувая щёки. Задержать дыхание, медленно выдохнуть воздух. Расслабить щёчки. Затем сомкнуть губы трубочкой, вдохнуть воздух, втягивая его. Щёки при этом втягиваются. Затем расслабить щёки и губы.

«Рот на замочек». Поджать губы так, чтобы их совсем не было видно. Закрыть рот на «замочек», сильно сжав губы. Затем расслабить их.

У меня есть свой секрет,

Не скажу его вам, нет! (поджать губы)

Ох, как сложно удержаться,

Ничего не рассказав (4-5 с).

Губы всё же я расслаблю,

А секрет себе оставлю.

«Злюка успокоился». Напрячь челюсти, растягивая губы и обнажая зубы. Рычать что есть сил. Затем сделать несколько вдохов, потянуться, улыбнуться и, широко открыв рот, зевнуть:

А когда я сильно злюсь, напрягаюсь, но держусь.

Челюсть сильно я сжимаю и рычаньем всех пугаю (рычать).

Чтобы злоба улетела и расслабилось всё тело,

Надо глубоко вдохнуть, подтянуться, улыбнуться,

Может, даже и зевнуть (широко открыв рот, зевнуть).

Упражнения на расслабление мышц шеи.

«Любопытная Варвара». Исходное положение: стоя, ноги на ширене плеч, руки опущены, голова прямо. Повернуть голову максимально влево, затем вправо. Движение повторяется по 2 раза в каждую сторону. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо.

А потом опять вперёд-тут немного отдохнёт.

Поднять голову вверх, смотреть на потолок, как можно дольше. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

А Варвара смотрит вверх дольше всех и дальше всех!

Возвращается обратно-расслабление приятно!

Медленно опустить голову вниз, прижать подбородок к груди. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

А теперь посмотрим вниз-мышцы шеи напряглись!

Возвращаемся обратно-расслабление приятно!

**Упражнения на расслабление мышц рук.**

«Лимон». Опустить руки вниз и представьте себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать лимон. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствовать, как напряжена правая рука. Затем бросить «лимон» и расслабить руку:

Я возьму в ладонь лимон.

Чувствую, что круглый он.

Я его слегка сжимаю-

Сок лимонный выжимаю.

Всё в порядке, сок готов.

Я лимон бросаю, руку расслабляю.

Выполнить упражнение левой рукой.

«Пара». (попеременное движение с напряжением и расслаблением рук).

Соя друг против друга и касаясь, выставленных вперёд ладоней партнёра, с напряжением выпрямить свою правую руку, тем самым сгибая в локте левую руку партнёра. Левая рука при этом сгибается в локте, а у партнёра выпрямляются.

«Вибрация».

Какой сегодня чудный день!

Прогоним мы с тобой тоску и лень.

Руками потрясли.

Вот мы здоровы и бодры.

**Упражнения на расслабление мышц ног.**

«Палуба». Представьте себе на корабле. Качает. Чтобы не упасть, нужно расставить ноги на ширине и прижать их к полу. Руки сцепить за спиной. Качнуло палубу-перенести массу тела на правую ногу, прижать её к полу (правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола). Выпрямится. Расслабить ногу. Качнуло в другую сторону-прижать левую ногу к полу, а правую согнуть, поставить на носок. Выпрямится.

Стало палубу качать!

Ногу к палубе прижать!

Крепче ногу прижимаем, а другую расслабляем.

«Слон». Поставить устойчиво ноги, затем представить себя слоном. Медленно перенести массу тела на одну ногу, а другую высоко поднять и с «Грохотом» опустить на пол. Двигаться по комнате поочерёдно поднимая каждую ногу и опуская её с ударом стопы об пол. Произносить на выдохе «Ух!»

**Упражнения на расслабление всего организма.**

«Снежная баба». Дети представляют, что каждый из них снежная баба. Огромная, красивая, которую вылепили из снега. У неё есть круглая голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и она стоит на крепких ножках. Прекрасное утро, солнце светит, припекает и снежная баба начинает таять. Далее дети показывают, как тает снежная баба. Сначала тает голова, потом одна рука, другая, постепенно тает туловище. Снежная баба превращается в лужу, растекшуюся по земле.

«Птички». Дети представляют себе, что они маленькие птички. Летают по душистому летнему лесу, вдыхают его ароматы и любуются его красотой. Вот они присели на красивый цветок, а потом полетели дальше к высокой липе, сели на её макушку и почувствовали сладкий запах цветущего дерева. А вот подул тёплый ветер, и птички вместе с ним понеслись к журчащему ручейку. Сев возле ручья почистили пёрышки клювом сои пёрышки, попили чистой водицы, поплескались и снова полетели. А теперь приземлились в самое уютное гнёздышко на лесной полянке.

«Бубенчики». Дети ложатся на спину. Закрывают глаза и отдыхают под звучание колыбельной «Пушистые облачка». «Пробуждение» происходит под звучание бубенчика.

Литература.

1. Бреслав Г.М. Психология эмоций/М: Педагогика, 2004.
2. Дубовец.С. Развитие эмоций у детей// Д.в. №1. М: 2008.
3. Клименкова О. Рекомендации для педагогов и психологов. // Д.в. №4. М: 2002.
4. Кошелева А.Д Эмоциональное развитие дошкольников. М:Академия, 2003.
5. Крюкова Н.Л. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. М: Генезис, 2003.
6. Сергеева Е.о. Эмоции, движение, речь. М: Линка-Пресс, 2005.
7. Семенака С.И. Уроки добра. М6 Аркти, 2002.