

Все начинается с улыбки



ГБДОУ № 45
Кировского р-на
СПБ

Эмоции

Эмоции всегда играли важную роль в жизни детей, они помогают воспринимать действительность и реагировать на нее. Чувства влияют на все стороны жизни ребенка, придают им особую окраску и выразительность, поэтому эмоции, которые он испытывает, легко прочитываются на лице, в жестах, да и во всем поведении.

В современной жизни очень остро стоит вопрос обеспечения эмоционального благополучия дошкольника. Относясь к сфере эмоционального развития, проблема эмоционального благополучия играет важную роль в формировании основы сознания ребенка. Это одна из важнейших линий его эмоционально-мотивационного развития.

Поступая в детский сад, ребенок попадает в новые, непривычные условия, в окружение незнакомых ему взрослых и детей, с которыми ему приходится налаживать взаимоотношения. В этой ситуации педагогам и родителям необходимо объединить усилия для обеспечения эмоционального комфорта ребенка, развития умения общаться со сверстниками.

Так как ввиду загруженности многих родителей большую часть времени дети проводят в дошкольных образовательных учреждениях, то именно детский сад становится основой для воспитания, развития ребёнка и основой для формирования его личности. Именно в дошкольном возрасте у ребёнка формируются многие личностные качества, и от того, как они будут заложены, зависит всё его дальнейшее развитие.



Эмоциональное благополучие

Эмоциональное благополучие – это устойчивое эмоционально-положительное самочувствие ребенка, основой которого является удовлетворение основных возрастных потребностей: как биологических так и социальных.

Выделяют три уровня эмоционального благополучия: высокий, средний и низкий. Ребенок с высоким уровнем эмоционального благополучия любит ходить в детский сад, легко налаживает контакт с детьми и взрослыми, участвует в делах группы, одинаково может выполнять роль лидера и роль подчиненного, умеет как уступать, так и настаивать на своем, способен сам улаживать конфликты, выполняет простые правила, проявляет заботу по отношению к окружающим людям и вещам, может адекватно выразить свое внутреннее состояние. Показателями дискомфорта являются следующие признаки: ребенок вял, сторонится детей, робок, сильно смущается при обращении к нему взрослых или незнакомых детей, нерешителен, проявляет тревожность в новых ситуациях, безынициативен и нерешителен в принятии решений.

Основные педагогические условия обеспечения эмоционального благополучия в группе:

- *Непосредственное общение с каждым ребенком.*
- *Уважительное отношение к каждому ребенку, к его чувствам, потребностям.*
- *Обеспечение высокой оценки личностной успешности каждого ребенка.*
- *Отсутствие давления и манипулирования со стороны взрослых.*
- *Обеспечение возможности уединения и отдыха.*

Эмоциональное благополучие ребенка – одна из актуальных проблем современного детского сада. Как же её решать? Самый простой и понятный способ – конечно же игра. Немецкий поэт и философ Ф. Шиллер говорил: «В игре детей есть часто смысл глубокий».



Игра

Игра – прежде всего это общение, познание нового в приемлемой для ребёнка форме, способ установить новые связи с миром. Это та область «воображаемого», где решаются проблемы реальности. Игра оказывается своеобразным способом размышления ребёнка о действительности. В ней, экспериментируя, он строит свой образ мира.

Игру с успехом применяют для снятия страхов, стрессов, депрессий, обид, различных неврозов. Она снимает физическую усталость, ведет к раскованности, эмоциональному спокойствию, ведь развитие эмоций у детей не менее важно, чем белки и витамины в питании.

Эмоциональное состояние, возникшее у ребёнка в игре, задерживается, продляется на длительный промежуток времени, так как дети внутренне ещё раз переживают эту игру.

Преимущества игры перед другими средствами расслабления:

- позволяет маленькому ребенку ощутить себя самостоятельным;
- помогает не испытывать разочарования от того, что он мал и беспомощен, что должен исполнять чужие распоряжения;
- помогает познать окружающий мир, развить самоуважение, достигать успеха в собственных глазах;
- развивает искусство общения;
- помогает управлять своими чувствами;
- дает возможность пережить массу эмоций.

Дети, находясь в сложных отношениях, в которых переплетены симпатия, конкуренция, стремление взять реванш, возможность играть и, наконец, радость общения. Для того чтобы реализовать эти свои желания, ребёнок должен научиться чувствовать и верно оценивать других детей, он должен научиться рефлексии.

Основная задача игры в детском саду - налаживание доверительных отношений с каждым ребенком, попытка вызвать у детей положительное отношение к новому периоду его жизни.



Разновидности игр

Игры с песком и водой:

Хороший эффект дают разнообразные игры с песком и водой. Проигрывая взволновавшие его ситуации с помощью игрушечных фигурок, создавая картину собственного мира из песка и воды, ребенок освобождается от напряжения. Для детей раннего возраста главным является их успокаивающее, умиротворяющее и расслабляющее действие. Такие игры являются «аурой радости» в группах раннего возраста.

Пересыпание сухого песка через воронку

Цель: Познакомить детей со свойствами сухого и влажного песка.

Ход игры: Воспитатель подводит группу детей (не более 8 человек) к песочнице. Раздает детям бутылочки, ведерки, формочки. Показывает, как сыплется песок через воронку, как пересыпается из ведерка в формочку. Затем поливает часть песка, перемешивает совком и показывает, что мокрый песок сыпать нельзя, но из него можно лепить, придавая разную форму. Воспитатель показывает детям, как наполнять формочку, прижимать песок пальцами или совком, опрокинуть формочку на борт песочницы, украсить «пирог», «торт».

Игра «Вода принимает форму»

Цель: Дать понятие о плавающих и тонущих предметах, о предметах тяжелых и легких. Подвести к выводу, что легкие предметы плавают, а тяжелые тонут.

Ход игры: Для этой игры понадобятся: надувной шарик, резиновая перчатка, целлофановый мешочек, пластиковый стакан. Малыш наполняет шарик, перчатку или мешочек водой с помощью пластикового стакана. Родителям стоит обратить его внимание на то, что вода принимает форму того предмета, в который ее налили.



Игры развлечения:

Преодолевать эмоциональные трудности в этот период помогают различные игры – развлечения.

«Карусели»

Цель: обучение согласованию движений друг с другом и ритмом текста, создание атмосферы радости, сближающей детей.

Ход игры:

- Еле-еле, еле-еле завертелись карусели
- **(дети, держась за руки, идут по кругу, постепенно ускоряясь)**
- А потом, потом, потом все бегом, бегом, бегом!
- Тише, тише, не спешите, карусель остановите
- **(темп движения снижается, постепенно переходя на ходьбу)**
- Раз, два, раз, два (пауза) , вот и кончилась игра!
- **(дети останавливаются, и кланяются друг другу)**



Дидактические игры:

Дидактические игры не только ободряют робкого, и развеселяют плачущего, но и успокоят слишком расшалившегося, переключат внимание и помогут расслабиться рассерженному, агрессивному ребенку.

Игра «Что было бы, если бы.»

Цель: развивать способность распознавать и выражать различные эмоции.

Ход игры: Взрослый показывает детям сюжетную картинку, у героя (-ев) которой отсутствует (ют) лицо (а). Детям предлагается назвать, какую эмоцию они считают подходящей к данному случаю и почему. После этого взрослый предлагает детям изменить эмоцию на лице героя. Что было бы, если бы он стал веселым (загрустил, разозлился и т. д.?)

Можно разделить детей на группы по количеству эмоций и каждой группе предложить разыграть ситуацию. Например, одна группа придумывает и разыгрывает ситуацию, герои которой злятся, другая – ситуацию, в которой герои смеются.

«Крошка Енот»

Цель: развивать способность распознавать и выражать различные эмоции.

Ход игры: Один ребенок – Крошка Енот, а остальные его отражение («Тот, который живет в реке».) Они сидят свободно на ковре или стоят в шеренге. Енот подходит к «реке» и изображает разные чувства (испуга, интереса, радости, а дети точно отражают их с помощью жестов и мимики. Затем на роль Енота поочередно выбирают другие дети. Игра заканчивается песней «От улыбки, станет всем теплей.»



Сюжетно-ролевые игры:

Богатые возможности для воспитания великодушия, отзывчивости, заботливости, уважения к окружающим дают творческие сюжетно – ролевые игры. В них отражаются те социальные отношения, которые эмоционально затрагивают ребёнка.

«Поможем Зайчику ухаживать за цветком»

Цель: Продолжать формировать бережное отношение к растениям, учить последовательности ухода за растением. Вызвать положительные эмоции от совместной игры.

Ход игры: Воспитатель: «Дети, посмотрите, зайчик сидит. Давайте с ним поздороваемся. А что у зайчика в руках? (лейка). Зачем Зайка тебе лейка? Зайка: Посмотрите, какие у вас на подоконнике цветы. Это наши друзья. А вот как за ними ухаживать я не знаю?»

Воспитатель: Давайте поможем Зайчику. Все цветы любят воду, без воды они погибнут, завянут. Поэтому очень важно вовремя их поливать, удобрять, протирать листочки слегка влажной тряпочкой. Делать это нужно очень осторожно, чтобы не повредить цветок. Дети совместно с воспитателем выполняют эту игру-задание, а затем любуются цветами - какие они свежие и красивые.

Сначала в игре используют игрушку зайчика, а потом роль зайца могут выполнять дети.



«Семья»

Цель: Развитие интереса в игре. Формирование положительных взаимоотношений между детьми.

Ход игры: Игру воспитатель может начать с чтения художественного произведения Н. Забины «Ясочкин садик», одновременно в группу вносится новая кукла Ясочка. После чтения рассказа педагог предлагает детям поиграть так, как Яся, помогает приготовить игрушки для игры. Затем воспитатель может предложить детям пофантазировать, как бы они играли.

Для дальнейшего развития игры в «семью» педагог выясняет, у кого из детей есть младшие братья или сестры. Можно детям прочитать книгу А. Барто «Младшим брат» и рассмотреть в ней иллюстрации. В группу воспитатель приносит новую куклу-младенца и все необходимое для ухода за ней и предлагает детям представить, как будто у каждого из них есть маленький братик или сестричка, рассказать, как бы они помогли маме ухаживать за ним.

Воспитатель может также организовать игру в «семью» на прогулке.

Игру можно предложить группе детей из трех чело век. Распределить роли: «мама», «папа» и «сестра». В центре внимания игры кукла-младенец «Алеша» и новая кухонная посуда. Девочкам можно предложить убрать в игровом домике, переставить мебель, выбрать поудобнее место для «Алешинной» колыбели, постелить постель, перепеленать малыша, уложить его спать. «Папу» можно отправить на «базар», принести траву — «лук». После этого в игру воспитатель может включить и других детей по их желанию и предложить им роли «Ясочки», «друга папы — шофера», который может отвезти всю семью в лес отдыхать, и т. д.



Пальчиковые игры:

В особом внимании и индивидуальном подходе нуждаются робкие, застенчивые дети, чувствующие себя дискомфортно в группе. Облегчить их душевное состояние, поднять настроение можно "пальчиковыми" играми.

«Подводный мир»

Посмотри скорей вокруг!

(делают ладошку у лба «козырьком».)

Что ты видишь, милый друг?

(приставляют пальцы колечками у глаз.)

Здесь прозрачная вода.

Плывет морской конек сюда.

Вот медуза, вот кальмар.

А это? Это рыба-шар.

А вот, расправив восемь ног,

Гостей встречает осьминог.

(разгибают пальцы из кулачка, начиная с мизинца.)

«Дружба»

Дружат в нашей группе девочки и мальчики,

(пальцы рук соединяют в замок несколько раз)

Мы с тобой подружим маленькие пальчики.

Раз, два, три, четыре, пять начинаем мы считать.

(пальцы с мизинчика поочередно соединяют друг с другом)

Раз, два, три, четыре, пять - мы закончили считать

(руки вниз, встряхивают кистями)



Подвижные игры:

Резвясь, бегая, прыгая, дети забывают обо всех негативных эмоциях.

«Беги к тому, что назову»

Цель: тренировать в быстром нахождении названного предмета на площадке или в комнате; развивать быстрый бег стайкой, внимание.

Ход игры: выбирается водящий, дети стоят рядом с ним и слушают, что он скажет. Водящий объясняет: «Куда я скажу, туда вы побежите, и будете ждать меня», затем произносит: «Раз, два, три к песочнице беги!» Водящий внимательно следит за детьми, кто побежит не к тому предмету, отводит на скамейку штрафников. Игра повторяется. (дети бегут к столику, к любому дереву, к веранде.)

«Космонавты»

Цель: развивать у детей внимание, ловкость, воображение. Упражнять ориентировке в пространстве.

Ход: по краям площадки чертятся контуры ракет. Общее количество мест в ракетах должно быть меньше количества играющих детей. Посередине площадки космонавты, взявшись за руки, ходят по кругу, приговаривая:

Ждут нас быстрые ракеты На такую полетим!

Для прогулок по планетам. Но в игре один секрет:

На какую захотим, Опоздавшим места нет.

С последними словами дети отпускают руки и бегут занимать места в ракете. Те, кому не хватило места в ракетах, остаются на космодроме, а те, кто сидит в ракетах, поочередно рассказывают, где пролетают и что видят. После этого все снова встают в круг, и игра повторяется. Во время полета вместо рассказа о виденном детям предлагается выполнять различные упражнения, задания, связанные с выходом в космос.



Заключение

Это только малое из того, какую пользу приносят игры для сохранения эмоционального благополучия. А разве это не прекрасно, если у нас будут расти здоровые и успешные по жизни дети?

