

## Мастер класс «Игры и упражнения для эмоционального благополучия детей в группе»

Составила педагог-психолог МДОУ «Детский сад № 81» Гужова Н.Н.

**Эмоции** (от латинского *emovere* – потрясаю, волну) – это часть психической жизни личности, определяющая отношение человека к окружающей действительности и к самому себе. Эмоции сопровождают все происходящие в жизни события, направляют активность всех психических процессов: мышления, памяти, внимания, речи и др.

Именно поэтому многие психологи (Л.И. Божович, В.К. Вилюнас, А.В. Запорожец, В.П. Зинченко, К.Э. Изард, А.Н. Леонтьев, Б.Г. Мещеряков, Н.Я. Семаго и др.) утверждают, что формирование эмоций человека является важнейшим условием развития его как личности.

Эмоциональное благополучие является важной составляющей психологической жизни дошкольника, так как для этого возраста наиболее актуальны яркие проявления чувств и эмоций, импульсивность.

Наиболее важным фактором, оказывающим воздействие на эмоциональное состояние, является окружающая среда. Организуя среду группы необходимо ориентироваться на создание не только предметно-развивающей, но и эмоционально-развивающей среды, т.е. такой, которая способствует разностороннему и полноценному развитию эмоционально-чувственной сферы ребенка. Для выполнения такой задачи необходимо определить условия (или компоненты среды), влияющие на эмоциональную атмосферу ДОУ.

К ним относятся:

- профессиональная установка педагога на организацию эмоционально-развивающей среды в группе ДОУ – эмоционально-поддерживающий компонент среды;
- внешняя обстановка (цветовое решение, удобство мебели и пр.) – эмоционально-настраивающий компонент среды;
- режимные моменты, определяющие процесс пребывания ребенка в группе детского сада – эмоционально-стабилизирующий компонент среды;
- разнообразие занятости детей – игры, занятия, сюрпризные моменты – эмоционально-активизирующий компонент среды ДОУ;
- и наконец, условие, которое не предусмотрено нормами организации жизнедеятельности ДОУ, однако, рекомендовано психологами и медиками – проведение психогимнастических упражнений с детьми, или эмоционально-тренирующий компонент среды.

Таким образом, эмоциональное благополучие – понятие гораздо более объемное, включающее в себя весь спектр вопросов психологической безопасности.

Остановлюсь более подробно на компонентах эмоционального благополучия:

- **Эмоционально-настраивающий компонент среды.**

Сюда включаются:

- цветовое решение в группе должно быть спокойным для восприятия, но не однообразным.
  - эстетика окружающей обстановки – в спальнях, в раздевалке, при принятии пищи и т.д.
  - Музыкальный фон в группе создает и соответствующая музыка – не только привычные детские песенки, но и классические произведения, народная музыка
  - организация жизни ребенка: удобно ли пользоваться шкафчиком для раздевания, не слишком ли тугой кран в умывальной, разнообразны ли игрушки и т.д. При этом стоит иметь в виду два обстоятельства. Первое – приобретение в группу оборудования, которое способствует оптимизации эмоционально-чувственного развития ребенка. А второе – пересмотреть имеющиеся уже интерьер и оборудование с тем, чтобы усилить их эмоционально-развивающую направленность.
- Так, педагогическая задача обеспечения эмоциональной релаксации, снятия эмоционального напряжения решается в зоне двигательной активности детей, центре «Песок-вода», уголке ИЗО-деятельности.
- Осуществляя задачу побуждения у ребенка эмоционального отклика на игровое занятие и желания участвовать в совместной игре, воспитатель может использовать игровые

двигательные модули, игровую «жилую комнату», центр развивающих игр и т.д. Таким образом, эмоционально-настраивающая среда пробуждает у ребенка разнообразные эмоции, способствует снятию эмоционального напряжения, поскольку сам ребенок практически не контролирует свое состояние. Но не менее важно, чтобы среда давала ребенку ощущение стабильности, безопасности.

- ***Эмоционально-стабилизирующий компонент среды***

Не случайно в широко известной пирамиде А. Маслоу вторым уровнем удовлетворения базовых потребностей человека названы потребности в безопасности и защите, понимаемые как организацию стабильности, предсказуемости событий, свободу от таких угроз, как болезнь, страх и хаос. Маслоу полагал, что потребность в безопасности и защите проще всего наблюдать именно у маленьких детей. Дошкольники испытывают тревогу, переходящую в аффекты, если меняется обстановка вокруг. Не случайно, всем известны трудности адаптационных периодов у детей в ДОУ. Определенным гарантом удовлетворения потребности в безопасности является для ребенка-дошкольника наличие определенных режимных моментов. Режим дня – это определенная продолжительность и чередование различных занятий, сна, отдыха, регулярное и калорийное питание, выполнение правил личной гигиены. Систематическое выполнение необходимых условий для правильной организации режима дня способствует хорошему самочувствию детей, поддержанию на высоком уровне функционального состояния нервной системы, положительно влияет на процессы роста и развития организма.

При этом повторяемость должна соблюдаться по форме: наличие режимных моментов – питание, сон, прогулки, занятия, – но по содержанию они должны отличаться друга от друга. Степень этих отличий зависит от интенсивности происходящих событий и от состояния детей: если последние возбуждены, стоит провести пусть менее впечатляющие занятия, которые помогут снизить растущий эмоциональный накал. Однако наличие режима может сделать пребывание ребенка в ДОУ более чем традиционным, рутинным, тогда нарушается одна из важнейших характеристик эмоционально-развивающей среды – разнообразие переживаемых эмоций, что допускать крайне нежелательно.

- ***Эмоционально-активизирующий компонент среды***

Активизация эмоциональных состояний происходит, когда случается «радость узнавания», или при встрече с чем-то новым, необычным (но не пугающим для ребенка). Чаще всего эмоциональная активизация переживаний ребенка происходит в игровой деятельности. Игра является ведущим видом деятельности для дошкольника. Именно в этой деятельности активно формируются или перестраиваются психические процессы, начиная от простых и заканчивая самыми сложными; здесь же развивается воображение как психологическая основа творчества, делающая субъект способным к созданию нового; в игре закладывается база для других видов деятельности. Поэтому воспитатель должен целенаправленно включать игры и игровые занятия, ориентированные на активизацию и оптимизацию эмоционально-чувственной сферы ребенка.

К таковым относятся:

- игры с детьми на накопление эмоций;
- игры на эмоциональное общение ребенка со сверстниками и взрослыми;
- игры на преодоление негативных эмоций;
- игры на снятие эмоционального напряжения, релаксацию;
- игры на развитие эмпатии у детей и другие.

Итак, очевидно, что переоценить значение игры в развитии эмоциональности дошкольника практически невозможно. Однако, как уже упоминалось выше, необходимо научить ребенка не только переживать, но и осознавать модальность, интенсивность этих переживаний, что подводит нас к следующему условию эмоционально-развивающей среды.

- ***Эмоционально-тренирующий компонент среды***

Психогимнастика представляет собой специальные занятия, направленные на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (его познавательной и эмоционально-

личностной сферы). Особенно эти занятия нужны детям с чрезмерной утомляемостью, истощаемостью, непоседливостью, обладающим вспыльчивым или замкнутым характером и т.д. Но не менее важно проигрывать эти комплексы упражнений и со здоровыми детьми в качестве психофизической разрядки и профилактики. Также нужно включать психогимнастический комплекс в дни, когда запланированы занятия с высокими интеллектуальными или психоэмоциональными нагрузками.

Основная цель занятий по психогимнастике – овладение навыками управления своей эмоциональной сферой: развития у детей способности понимать, осознавать свои и чужие эмоции, правильно их выражать и полноценно переживать. Для этого необходимо каждому педагогу решать следующие методические задачи:

- фиксировать внимание ребенка на чужих проявлениях эмоций;
- раздражительно воспроизводить чужие эмоции;
- фиксировать внимание на своих мышечных ощущениях как проявлений этих эмоций;
- анализировать и словесно описывать мышечные проявления эмоций;
- повторное воспроизведение эмоций в заданных упражнениях;
- контроль ощущений.

### **Картотека игр и упражнений для эмоционального благополучия**

#### **Игра «Оживи камешки»**

*Цель:* развитие наблюдательности, выразительности движений.

*Описание игры.* На берегу воображаемой реки лежат "камешки" (силуэты животных). Их можно оживить, если дети точно покажут выразительными движениями, кого символизирует выбранный ими "камешек", а остальные дети отгадают это животное.

#### **Игра «Облака»**

*Цель:* развитие воображения, выразительности движений.

*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 облачка найти я захотел.  
Я долго всматривался ввысь 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  
Пушистенский такой,

Такой мохнатый, мягонький?  
Летим, летим со мной!  
Так очень долго я играл и вам хочу сказать,  
Что два похожих облачка  
Не смог я отыскать.

*Н.А. Екимова.*

### **Игра «Берёзки»**

*Цель:* развитие выразительности движений, наблюдательности, воображения.

*Описание игры.* Дети изображают деревья в разное время года, следуя словам воспитателя:

"Лето. Берёзки разговаривают друг с другом, шелестя листочками, помахивая веточками.  
Осень. Облетают листья на березах. Все чаще дует сильный, порывистый ветер, который качает деревья из стороны в сторону  
Зима. Веточки на березах дрожат от холода.  
Зима. Снег пригибает их к земле.  
Весна. Снег тает. Ветки поднимаются вверх. Набухшие почки лопаются, и из них появляются нежные листочки.

### **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.

- 1 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.*

- 2.Идет бычок, качается,  
Вздыхает на ходу:  
Ох, доска кончается,  
Сейчас я упаду!

- *Какая девочка испугалась за бычка?*

3. Уронили мишку на пол,  
Оторвали мишке лапу.  
Все равно его не брошу —  
Потому что он хороший.

- *Какая девочка пожалела мишку?*

4. Я люблю свою лошадку,  
Причешу ей шерстку гладко,  
Гребешком приглажу хвостик  
И верхом поеду в гости.

-*Какая девочка любит свою лошадку?*

### **Упражнение «Колобок»**

*Цель:* развитие коммуникативных навыков, воображения, выразительности речи.

*Описание игры.* Дети стоят в кругу и катают друг другу мяч-"Колобок". Тот, к кому попадет "Колобок", должен сказать ему несколько слов или задать вопрос. Например:

- Как тебя зовут?
- Колобок, я знаю, из какой ты сказки.
- Колобок, давай с тобой дружить.

- Приходи ко мне в гости, колобок.

После сказанной фразы ребенок передает "Колобка" соседу или кому захочет. Как вариант можно предложить каждому ребенку роль какого-либо животного, и дети должны обращаться к "Колобку" в этой роли.

### **Игра «Джинн»**

*Цель:* развитие выразительных движений, групповой сплоченности.

*Описание.* Дети встают в круг с поднятыми вверх и направленными к центру руками и изображают бутылку, в которой живет Джинн. Ребенок, выбранный на роль Джинна, находится в центре круга. После волшебных слов "Крибле! Крабле! Бумс!", которые произносят все дети хором, они расступаются и выпускают Джинна. Он выбегает и просит, чтобы дети загадали три желания, которые он должен выполнить. Желания должны заключать в себе выражение конкретных эмоциональных состояний с использованием выразительных движений и фраз, подтверждающих данное состояние.

### **Игра «Зеркало»**

*Цель:* развитие коммуникативных навыков, эмпатии, мимики.

*Описание:* Воспитатель (*собрав детей вокруг себя*): «Наверное, у каждого дома - в прихожей, в ванной комнате или в спальне - есть зеркало. Предположим, что зеркала под рукой не оказалось. Как же тогда узнать, как выглядишь? Как сидит на тебе новый костюм или платье? Вот и разыграем эту ситуацию. Встанем парами друг против друга. Один будет исполнять роль зеркала, т.е. повторять все действия партнера, причем повторять точно. Ведь неточных зеркал не бывает. Другой - представлять, как он приводит себя в порядок утром, умывается, делает зарядку, собирается в детский сад. Потом играющие меняются ролями. Готовы? Тогда попробуем!»

Воспитатель, образуя пару с кем-либо из детей, исполняет какое-то время роль зеркала. Затем дети играют самостоятельно, но педагог продолжает следить за ходом игры, помогая тем, кто испытывает затруднение. После того как дети поймут основную игровую задачу, каждая пара получает возможность выступить перед остальными. Их задача, прежде всего исполнителя роли зеркала, - показать точные, скоординированные движения. Если «зеркало» значительно искажает движения или запаздывает, это означает, что оно испорчено (или кривое). Этой паре педагог предлагает «починить» испорченное зеркало, т.е. потренироваться. Показав два-три движения, дети садятся на стулья, их место занимают два других ребенка.

### **Упражнение «Эхо»**

Перед игрой воспитатель выясняет, знают ли дети, что означает слово «эхо». Услышав разные объяснения, можно подытожить: «Эхо в греческой мифологии - нимфа. По одной из легенд в наказание за болтливость она потеряла способность говорить и могла лишь повторять окончания чужих слов. По другому мифу, из-за безответной любви к Нарциссу так иссохла, что стала невидимкой и сохранила лишь голос. Но это сказочное толкование, а в действительности эхо, от имени нимфы. Эхо, - это звуковая волна, отраженная от какого-нибудь препятствия и принятая наблюдателем. Звуковое эхо воспринимается ухом отдельно от первичного сигнала лишь в том случае, если оно немного запаздывает».

**Ход игры.** Играющие разбиваются на две группы: одна изображает путников в горах, другая - эхо. Первая группа, гуськом (цепочкой) «путешествуя» по комнате, по очереди соблюдая паузы, произносит разные звуки, звукосочетания («Ау-у-у-у» или «Тр-р-р»). Задача взрослого - регулировать очередность произносимых звуков, т.е. показывать, кто и когда должен произнести свой звук. (Роль ведущего со временем поручается кому-либо из детей.) Вторая группа, спрятавшись по углам комнаты, старается как можно точнее воспроизвести услышанное. Неважно, если звуки воспроизводятся не синхронно. Главное - не исказить и в точности воспроизводить звукосочетание.

Игру можно проводить парами, по тому же сценарию, что и «Зеркало»: повторяются не только движения, но и звуки.

### **Игра «Испорченный телефон»**

Число играющих - не более пяти-шести детей.

**Правила игры.** Чтобы лучше понять и передать сообщение, играющие садятся ближе друг к другу и смотрят партнеру в глаза, не отвлекаясь на посторонние звуки (могут даже прикрыть одно ухо рукой).

**Ход игры.** Играющие рассаживаются в «линию». Ведущий (из числа играющих), шепотом расспросив соседа, как он провел выходные дни, громко обращается к товарищам: «Саша рассказал мне, как он провел выходные дни. Хотите узнать, что он делал? (*Ответы.*) Саша шепотом, на ушко, расскажет об этом своему соседу. Так, по цепочке, мы узнаем о том, что делал Саша».

Громко о том, что сказал Саша, объявляет последний в ряду. Задача играющих - сравнить, насколько изменился смысл передаваемой информации. Если первому играющему трудно сформулировать четкое сообщение, желательно смешного содержания, его начинает передавать взрослый. Иногда дети ради шутки искажают информацию. Тогда из числа играющих выбирается мастер. Ведь телефон испортился и нуждается в починке. Мастер понарошку «чинит» аппарат. Результат его работы оценивается после следующего круга.

#### **«Волны»**

**Ход игры.** Играющие садятся, образуя круг. Взрослый предлагает представить, что они купаются в море, окунаясь в ласковые волны, и изобразить эти волны - нежные и веселые. Тренировка заканчивается «купанием в море»: один из игроков становится в центр круга, к нему по одному подбегают волны и ласково поглаживают пловца. Когда все волны поглядят его, он превращается в волну, а его место занимает следующий купающийся

### **Упражнение «Передай движение»**

**Ход игры.** Играющие, образуя круг, закрывают глаза. Взрослый (ведущий), «будит» своего соседа и показывает ему какое-либо действие: причесывается, моет руки, ловит бабочку. Эти движения игрок показывает следующему, и так - по кругу, до последнего. Новое действие загадывает уже кто-либо из детей. Игра продолжается до тех пор, пока у играющих есть желание загадать свое движение.

**Вариант этой игры «Передай настроение»:** придумывается и передается не движение, а настроение (грустное, веселое, тоскливое). Первым мимикой, жестами настроение показывает воспитатель. Дети, передав его настроение по кругу, обсуждают, что он загадал. Затем ведущим становится любой желающий. Если он испытывает затруднения, взрослый ему помогает. Действия детей не оцениваются и не обсуждаются. Важно одно: все играющие должны внимательно наблюдать за партнерами и воспроизводить их настроение

### **Игра «Разговор сквозь стекло»**

Играющие, с помощью воспитателя составив пары, должны представить, что один из них находится в магазине, а другой ждет его на улице. Но они не успели решить, что нужно купить, а выход - далеко. Проблема решается попыткой договориться через толстое стекло витрины. Кричать бесполезно: партнер все равно не услышит. Как «договорились», играющие обсуждают по окончании игры.

Для облегчения решения задачи воспитатель с кем-либо из детей наглядно проводит и обсуждает сценку. Затем дети играют самостоятельно.

Воспитатель следит за ходом игры и помогает тем детям, у которых что-то не получается. По желанию дети меняются ролями.

Подводя итоги, отмечу следующее. Прежде всего, с учетом времени, проводимого ребенком в детском дошкольном учреждении, становится очевидным тот факт, что переживания радости, побуждение позитивных эмоций для раннего детства должно стать одним из доминантных направлений в организации жизнедеятельности ДОУ.

Кроме того, создавая эмоционально-развивающую среду в группе, педагог должен осознавать разносторонность этой работы и в качестве определяющих условий своей

деятельности в этом направлении ориентировать на организацию в пространстве ДОУ эмоционально-настраивающего, эмоционально-стабилизирующего, эмоционально-активизирующего и, наконец, эмоционально-тренирующего компонентов среды.

Итак, каждая ступень развития ребенка как индивида и личности должна быть прожита полноценно, без неоправданных ускорений, так закладывается основательный базис для следующей ступени развития. В дошкольном периоде в целом, и в раннем дошкольном детстве в особенности, именно эмоциональная составляющая является доминантной и определяющей. Принятие этого факта помогает оптимально и целенаправленно конструировать среду детского дошкольного учреждения.