

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –  
детский сад компенсирующего вида № 266  
620072, г. Екатеринбург, ул. Рассветная, 13а, тел.: 8(343)347-26-20, тел./факс: 348-41-15,  
e-mail: [mdou266@eduekb.ru](mailto:mdou266@eduekb.ru), сайт: <https://266.tvoyasadik.ru/>

---

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
МБДОУ – детский сад  
компенсирующего вида № 266  
Протокол № 2  
от « 18 » ноября 2021 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Заведующий МБДОУ – детский сад  
компенсирующего вида № 266  
/Е.А. Зеленина  
« 18 » ноября 2021 г.



## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

«Стабилизация и развитие эмоционально-волевой сферы у детей  
дошкольного возраста с ОВЗ»

Автор: педагог-психолог  
Дружинина Ю.А.

г. Екатеринбург, 2021 г.

## **Аннотация**

Методические рекомендации "Стабилизация и развитие эмоционально-волевой сферы у детей с ОВЗ" содержат материалы, направленные на повышение эффективности коррекционной работы по развитию и стабилизации эмоционально-волевой сферы у детей дошкольного возраста с ограниченными возможностями здоровья.

Представлен опыт использования основных педагогических технологии для развития эмоциональной сферы ребенка дошкольника. Приведены примеры игр и упражнений. Даны рекомендации по созданию развивающей среды в группе.

Методические рекомендации предназначены для педагогов, специалистов образовательных организаций и родителей.

## Пояснительная записка

Современное общество в решении вопросов образования детей дошкольного возраста ставит перед собой цель развития их социального статуса. Важным условием осуществления данной цели является максимальное обеспечение социально-эмоционального развития дошкольника и достижение его эмоциональной стабильности.

Говоря о детях дошкольного возраста с ОВЗ, можно выделить ряд существенных особенностей, характерных для их эмоционального развития, так называемые эмоциональные комплексы: незрелость эмоционально-волевой сферы, органический инфантилизм, гиперактивность, импульсивность, склонность к аффективным вспышкам, страх, тревожность. Незрелость эмоционально-волевой сферы детей обуславливает своеобразие формирования их поведения, и личностные особенности. Страдает сфера коммуникации. (Е.Е. Дмитриева 1989). Отмечаются проблемы в формировании нравственно-этической сферы - страдает сфера социальных эмоций, дети не готовы к "эмоционально теплым" отношениями со сверстниками, могут быть нарушены эмоциональные контакты с близкими взрослыми, дети слабо ориентируются в нравственно-этических нормах поведения (Е.Н. Васильева (1994), Г.Н. Ефремова (1997)). При нарушении эмоциональной сферы затруднено социальное развитие ребенка, его личностное становление - формирование самосознания, самооценки, системы "Я". В старшем дошкольном возрасте такой ребенок безынициативен, его эмоции недостаточно яркие, он не умеет выразить свое эмоциональное состояние, затрудняется в понимании состояний других людей. Ребенок не может регулировать свое поведение на основе усвоенных норм и правил, не готов к волевой регуляции поведения. Это, с свою очередь, затрудняет их адаптацию в социуме.

Учитывая, что эмоции является важной составляющей процесса социализации ребенка с ОВЗ, актуален поиск эффективных путей и средств их развития, предполагающих максимальное использование потенциала детей. Развитие эмоциональной сферы ребенка, в частности эмоций, происходит за счет разнообразных видов деятельности, его активного взаимодействия со сверстниками и взрослыми. Дошкольник приобретает опыт рефлексии своих эмоций, понимания эмоции других людей, адекватного их выражения и управления ими.

**Цель:** создание условий для стабилизации и развития эмоциональной сферы дошкольников с ограниченными возможностями здоровья средствами современных педагогических технологии.

**Задачи:**

- разработать и внедрить комплекс образовательных мероприятий по стабилизации и развитию эмоциональной сферы дошкольников с ОВЗ, с использованием современных образовательных технологий;

- обогатить развивающую предметно-пространственную среду дидактическими и методическими материалами, способствующими эмоциональному развитию дошкольников с ОВЗ;

- повысить компетентность родителей в вопросах развития эмоциональной сферы детей с ОВЗ.

***Предполагаемый результат:***

1. у детей сформировано умение выражать свои чувства и распознавать чувства других людей через мимику, жесты, движения, интонацию и умение графически отображать различные эмоциональные состояния.
2. позитивная динамика в способности называть свои эмоциональные состояния и выражать их социально приемлемыми способами.
3. снижение негативных переживаний и деструктивных проявлений в контактах.
4. становление эмоциональной сферы у детей с ограниченными возможностями здоровья идет значительно медленнее, чем у здоровых детей.

Недостатки эмоциональной сферы у детей с ОВЗ дошкольного возраста выражаются в следующих моментах:

- ситуативность поведения;
- подвижность эмоциональных проявлений;
- отсутствие возможности реализовать возрастной потенциал в развитии эмоциональной сферы.

Эти особенности обусловлены специфичностью дефекта и незрелостью мозга ребенка. По мнению К.С. Лебединской, отклонения в развитии эмоциональной сферы у детей с ограниченными возможностями здоровья наблюдаются намного чаще, чем у здоровых детей.

Нарушения проявляются также в снижении возможности произвольной регуляции поведения, дети характеризуются повышенной возбудимостью, либо, напротив, заторможенностью.

Дети с повышенной возбудимостью отличаются импульсивностью. Они нередко вступают в конфликты, испытывают трудности в том, чтобы совладать со своими негативными чувствами, которые выражаются во вспышках гнева, агрессивных проявлениях. Истомясь, дети могут оказываться от выполнения продуктивных видов деятельности, игнорировать требования родителей или педагогов. Дети испытывают трудности в том, чтобы следовать нормам и правилам, что влечет трудности адаптации при поступлении в дошкольные образовательные учреждения.

Другая категория детей, напротив, характеризуется ранимостью, чувствительностью. У них наблюдается нетерпимость к тревожным событиям, большое количество страхов. Небольшой повод может спровоцировать эмоциональное возбуждение и неадекватную реакцию. Обществу сверстников такие дети предпочитают педагога, они с трудом переживают разлуку с близкими во время пребывания в детском саду. Часто

бывают плаксивы и обидчивы несообразно ситуации, обращаются с жалобами на враждебное или несправедливое отношение к ним других детей.

Таким образом, для детей дошкольного возраста с ограниченными возможностями здоровья характерны специфические особенности развития эмоционально-волевой сферы, которые необходимо учитывать при их воспитании и обучении. Наиболее благоприятной для развития ребёнка является социальная ситуация, в которой его учат понимать и дифференцировать собственные и чужие эмоции, создают условия для формирования коммуникативного поведения в процессе эмоционально-положительного взаимодействия со взрослыми и сверстниками, формируют позитивное самоотношение и уверенность в себе.

### **Основные технологии для развития эмоциональной сферы ребенка дошкольника с ОВЗ**

#### **- игровые**

Игровые технологии использую в коррекционно-развивающей работе в целях развития познавательных процессов, снижения уровня тревожности, снятия психоэмоционального напряжения, развития и совершенствования коммуникативных навыков, развития игровой деятельности дошкольников, развития произвольности и саморегуляции.

1. Сюжетно-ролевые игры, которые основываются на понимании социальной роли человека в обществе.

2. Психогимнастические игры, основывающиеся на теоретических положениях социально-психологического тренинга. В этих играх формируется:

- принятие своего имени;
- принятие своих качеств характера;
- принятие своего прошлого, настоящего, будущего.

3. Коммуникативные игры:

• игры, направленные на формирование у детей умения увидеть в другом человеке его достоинства и обеспечивать другого вербальными и невербальными «поглаживаниями»;

• игры, обучающие умению сотрудничать. Это упражнения, при которых происходит тренировка общих способностей невербального воздействия детей друг на друга (эмоциональные проявления и контакты — пантомимы). В эти упражнения включаются обмен ролями партнеров по общению и оценка эмоций. Главным инструментом, которым овладевает ребенок, выполняя данные упражнения, является умение сопереживать, освобождаться от эмоциональной напряженности, свободно проявлять эмоции, активно общаться.

4. Игры и задания, направленные на развитие произвольности осознания таких понятий, как «хозяин своих чувств» и «сила воли».

5. Игры-драматизации. Их преимущество состоит в том, что персонажами игр становятся сами дети. В ходе игры дети не только получают удовольствие окружающего мира, но и при этом учатся управлять собой. Все предметы и события игрового сюжета должны быть воображаемыми, т.е. обозначаться физическими действиями или замещаться предметами обычного окружения.

6. Мимические и пантомимические этюды. Этюды в которых выразительно изображаются отдельные эмоциональные состояния (радость, удивление, интерес, гнев и другие), связанные с переживанием телесного и психического довольства или недовольства. С помощью этюдов дети знакомятся с элементами выразительных движений, мимикой, жестом, позой, походкой.

*(игры-приветствия для хорошего настроения; игры на развитие навыков общения и уверенности в себе; игры на управление гневом; релаксационные упражнения, двигательные упражнения-этюды, упражнения из арсенала театральной педагогики);*

**- здоровьесберегающие**

1. Подвижные игры - способствует закреплению и совершенствованию двигательных навыков и умений, предоставляют возможность развивать познавательный интерес, формирует умение ориентироваться в окружающей действительности, что так важно для приобретения ребёнком жизненного опыта. Разнообразные игровые действия развивают ловкость, быстроту, координацию движений и благоприятно влияют на эмоциональное состояние детей.

2. Релаксационные методы — использование упражнений, основанных на методе активной нервно-мышечной релаксации. Релаксационные упражнения – небольшие паузы для того, чтобы снять накопившееся психоэмоциональное напряжение и запастись энергией для дальнейшей активной деятельности.

**- коррекционные**

Изотерапия – эффективное средство для развития эмоциональной сферы и коррекции негативных эмоциональных проявлений у дошкольников. В процессе рисования, лепки, аппликации ребёнок испытывает радость творчества и стремится преодолеть трудности. Каждый ребёнок может наиболее полно проявить себя в рисовании, вкладывая в него свои эмоции, чувства, представления. Сам процесс рисования оказывает успокаивающее действие, помогает снимать напряжение.

В психо-коррекционной работе можно применять следующие изобразительные техники и приёмы: техника каракуль; «волшебный клубок»; кляксография; рисование ладонями, пальцами; рисование по-мокрому листу; рисование предметами окружающего пространства (сухими листьями, зубными щётками, ватными палочками, нитками, коктейльными соломинками и т.д.); рисование восковыми мелками; обрывная аппликация.

Применяемые в практике проведения рисуночной терапии задания можно разделить на следующие типы: предметно-тематический — основой изображения является человек и его взаимодействие с окружающим предметным миром и людьми; образно-тематический — в основе рисование абстрактных понятий «Добро», «Зло», «Счастье», изображение эмоциональных состояний и чувств «Радость», «Гнев», «Удивление»; упражнения на развитие образного восприятия, воображения, символической функции; игры-упражнения с изобразительными материалами (красками, карандашами, бумагой, пластилином, мелками), изучение их физических свойств и экспрессивных возможностей; задания на совместную деятельность (коллективное рисование).

Большое значение на протяжении всей работы с детьми придается музыке. Именно музыкотерапия способна сформировать у ребёнка психологические установки оптимистического, жизнерадостного характера, обеспечивающие мобилизацию внутренних защитно-приспособительных резервов организма, повышение уровня его деятельности за счёт представления ощущения радости жизни.

Можно использовать различные музыкальные произведения: из детских мультфильмов, классическую музыку и музыку со звуками природы (в основном для релаксации) см. Приложение.

Музыка может быть фоном (при рисовании, лепке, аппликации, во время игры и т.д.), на котором развивается действие. В этом случае она усиливает эмоции и делает ярче образные представления детей.

Сказкотерапия, как один из видов библиотерапии. Отмечается, что на осознаваемом вербальном уровне ребенок может и не принимать сказку, однако положительный эффект от работы все равно присутствует, т. е. изменения часто происходят на подсознательном уровне. В сказкотерапии возможно использование как уже готовых сказок (народных, авторских), после восприятия которых проводится беседа с ребенком, так и составление психологом специально направленного сюжета, затрагивающего проблемную ситуацию ребенка.

Песочная терапия – это прежде всего возможность самовыражения. Песок, вода и несколько маленьких фигурок людей, животных или предметов способны помочь ребенку раскрыться, выразить свои чувства и эмоции, которые порой так трудно передать с помощью слов. Такого рода игры с песком стабилизируют эмоциональное состояние, формируют умение прислушиваться к себе, осознавать и проговаривать свои ощущения.

Цветотерапия или хромотерапия - физиологическое и психологическое воздействие цвета на человека. Используя в своей работе метод хромотерапии, создавались условия для повышения адаптивных возможностей детей в обучении, развитии, поведении, профилактики и коррекции нарушений в эмоциональной, волевой, познавательной сфере, для развития полноценной психической деятельности. (Например: упражнение погружение в цвет. Дети рассматривают мир через цветную ткань, стекло,

цветную пленку и т. д. Для полноты ощущений возможно полностью накрыть детей цветной тканью. Идет активная вербализация своих ощущений. Дети отвечают на вопрос: каким кажется мир в этом цвете? Что вы ощущаете? Какое настроение испытываете?

Цветовая визуализация или цветомедитация. Это презентация с рядом объектов определенного цвета. Проходит с комментированием или под музыку. Задачи решает разные – в зависимости от цвета - или успокаивает и расслабляет или активизирует, оптимизирует, повышает тонус. На данном этапе развивается зрительная память, речь. Игры «Вспомни, назови», «Мой, моя, моё», «Назови ласково» и т. д.)

#### **- информационно-коммуникационные**

С этой целью подобрать иллюстративный материал, игры и презентации. Использование ИКТ позволяет быстрее достичь намеченной цели во время непрерывной образовательной деятельности и совместной деятельности с детьми:

- \* несет в себе образный тип информации, понятный дошкольникам;
- \* движения, звук, мультипликация надолго привлекают внимание ребенка;
- \* обладает стимулом познавательной активности детей;
- \* предоставляет возможность индивидуализации обучения;
- \* в процессе своей деятельности за компьютером дошкольник приобретает уверенность в себе;
- \* позволяет моделировать жизненные ситуации, которые нельзя увидеть в повседневной жизни;
- \* предъявление информации на экране компьютера в игровой форме вызывает у детей огромный интерес.

- **моделирование** - использование моделей для решения поставленных задач. В качестве моделей эмоционального состояния можно использовать: пиктограммы; графические изображения лица; силуэты людей, пантомимически отражающие эмоции.

### **Рекомендации по созданию развивающей среды в группе**

Развивающая среда ДООУ должна быть обогащена различными элементами, создающими у детей положительную установку и впечатление о детском саде.

#### **«Уголок приветствия».**

**Цель:** способствовать психическому и личностному росту ребенка, сплочение детского коллектива, создание позитивного эмоционального настроения, атмосферы группового доверия и принятия; умения замечать положительные качества в людях и говорить об этом.

Используемый материал:



– Стенд «Здравствуй, я пришел!» с фото детей (приходя в д/с, ребенок переворачивает лицом свое фото к окружающим, т. о. заявляя о своем присутствии в группе);

– Стенд «Мое настроение» (дети с помощью заготовок - пиктограмм определяют свое настроение в течение дня);

– Картотека игр-минуток «вхождения в день» («Комплименты», «Эхо», «Ласковое имя» и т. п.).

#### **«Уголок достижений».**

Цель: повышать самооценку, уверенность детей в себе, предоставлять позитивную информацию для родителей, способствующую установлению взаимопонимания между ними; научить детей чуткому, уважительному и доброжелательному отношению к людям.

#### Используемый материал:

– «Цветок успехов» / «Звезда недели»: в серединке цветка «ромашки» — фото, на лепестках (в течение недели) записывается информация о результатах ребенка за день, которыми он гордится;

– «Копилка добрых дел»: панно с кармашками на каждого ребенка, куда вкладываются «фишки» за каждый добрый и полезный поступок/дело (в конце недели дети поощряются).

#### **«Уголок гнева».**

Цель: дать возможность детям в приемлемой форме освободиться от переполняющего их гнева, раздражения и напряжения.

#### Используемый материал:

– «Коврик злости» — резиновый шипованный коврик, на котором дети могут потоптаться;

– «Коробочка гнева и раздражения» — темного цвета коробочка, куда дети выбрасывают всю свою «злость и обиду» (сжав предварительно кулачки и собрав в них все, что накопилось «нехорошего» или смяв/порвав листы больших газет);

– «Подушка-колотушка», мешочек «Для крика».

#### **«Уголок уединения» (их должно быть несколько)».**

Цель: создать условия для отдыха, уединения детей, релаксации и самостоятельных игр в течение дня, необходимых для выражения переживаемых детьми стрессовых ситуаций, например, утреннего расставания с родителями, привыкания к новому режимному моменту и т. п.

#### Используемый материал:

– Мягкий диванчик, удобные кресла, полупрозрачная ширма;

– Мобильный «Домик-трансформер» — дает возможность уединиться ребенку в случае необходимости от «шумного» окружения сверстников, восстановить психическое и эмоциональное состояние/равновесие;

– Подушки — «думки», подушки — «плакушки», мягкие игрушки разных размеров — обняв такую подушечку или игрушку, ребенок может поделиться с ней своим настроением;

– Альбом с семейными фотографиями воспитанников — в любой момент ребенок может его открыть и мысленно оказаться рядом со своими близкими людьми, почувствовать их любовь, дающую чувство уверенности и защищенности в окружающем мире;

– Телефон, по которому малыш «звонит» маме или папе поделиться чем-то сокровенным и т. д.;

– «Сонные» игрушки помогают преодолеть испытываемые ребенком негативные состояния в период адаптации к новому коллективу, способствуют созданию положительной мотивации на режимный момент, имеют релаксирующую особенность, используются во время укладывания ребенка на сон.

### **«Уголок настроения».**

Цель: формировать у детей экспрессивные эталоны, способствовать обогащению эмоциональной сферы, дать понятие о разделении положительных и отрицательных эмоций, учить распознавать свои собственные эмоции и чувства, помогающие им адекватно реагировать на настроение сверстника или взрослого.

#### Используемый материал:

– Полочка «*Мое настроение*» — дети обозначают свое настроение в течение дня с помощью «*фишек-пиктограмм*», а педагог получает возможность определить эмоциональное состояние каждого ребенка, причины его возникновения и оказать своевременную эмоциональную поддержку нуждающимся детям. В каждой группе панно имеет определенную форму: домик, цветок и т. д. В центре каждого панно есть карманы, изготовленные из цветных лент, обозначающих определенное настроение (фиолетовый — «я злюсь», голубой — «мне грустно», зеленый — «я спокоен», красный — «мне весело»). Каждая цветовая полоска разделена на 6 равных частей (*карманов*). Первый кармашек содержит в себе схематическое изображение лиц мальчиков и девочек с определенным настроением. Остальные пять карманов обозначают дни недели. Для того, чтобы дети могли отразить свое настроение, из цветного картона изготавливаются схематические изображения лиц мальчиков и девочек с соответствующими эмоциями;

– Различные дидактические игры по изучению эмоциональных состояний, кубики-пиктограммы, картотека портретов с различной мимикой и выдержками из разных стихов к ним.

- Плакат «*Азбука эмоций*» — представляет собой набор фотографий детей, выражающих различные эмоции (*радость, злость, ужас, страх и т. д.*).

### ***«Уголок общения с природой».***

**Цель:** научить детей снимать мышечный и эмоциональный зажим, агрессивность, используя образы природы (на основе наблюдения, включая их в игру, задействовав при этом все свое тело).

#### **Используемый материал:**

- Сенсорные коробки (камни, ракушки, спилы, веточки, фасоль, горох, гречка и т.д.);
- Наборы семейств домашних и диких животных;
- Песочница с песком (кинетическим песком, совки, формочки, различные моющиеся некрупные игрушки, например, для закапывания/зарывания образа обидчика; откапывания *«сюрприза»*, не дотрагиваясь до него и т. п.);
- Игры с глиной (например, лепка образа, вызывающего напряженное состояние, его дальнейшее расплющивание и т. п.);
- Игры с водой (соревнования среди бумажных корабликов, подгоняемых ветром из соломинки, сбивание *«брызгалками»* легких игрушек, экспериментальная деятельность *«тонет — не тонет»* и т. п.).

### ***«Театрально-музыкальный уголок».***

**Цель:** способствовать интеллектуально-эстетическому развитию, открытому проявлению эмоций и чувств через возможность перевоплощения в сказочных героев, привнося в роль персонажа свою личность, самостоятельно сознательно пользоваться мимикой для выражения своих переживаний, обогащать и активизировать эмоциональный словарь.

#### **Используемый материал:**

- Различные виды театров (*пальчиковые, варежковые, настольные, театральная ширма*);
- Маски, с возможностью изменения настроений литературных персонажей/героев, во время обыгрывания детьми не только сказок, но и подвижных игр;
- Музыкально-дидактические игры, инструменты;
  - *«Музыкальная шкатулка»* — подборка аудиокассет с разнообразными мелодиями для создания благоприятного музыкального фона в группе (не только привычные детские песенки, но и народные, классические произведения);
  - Салон — ряжений *«Модница»*.

### ***«Уголок волшебных красок».***

**Цель:** учить выражать эмоции, настроение художественными приемами, способствовать отреагированию отрицательных эмоций (страха, напряжения, развитию воображения и самовыражения личности;

#### **Используемый материал:**

- Краски, гуашь, кисти, карандаши, мелки, бумага/ватман, заготовки *«масок-настроений»*, незаконченные рисунки для дорисовывания, нитки.

Совет: при обсуждении рисунков следует избегать оценок по технике их выполнения, необходимо обратить внимание на приемы, передающие настроение и переживания автора.

**«Уголок сюрпризов».**

Цель: снять психоэмоциональное напряжение, мышечный тонус, развивать воображение, способствовать созданию доброжелательной атмосферы, вводить элемент новизны, неожиданности (*например, новая музыкальная или говорящая игрушка*).

## **Игры и упражнения для развития эмоциональной сферы дошкольников с ОВЗ**

### ***Психогимнастические этюды, направленные на выразительность жеста***

#### **Иди ко мне (для детей 3-4 лет)**

Мальчик манит к себе малышку, которая учится ходить самостоятельно. Выразительные движения: присесть, обе руки вытянуты навстречу малышу.

#### **Это я! Это мое! (для детей 4-5 лет)**

Ребенок разговаривает с глухой бабушкой, которая, оказывается, ищет именно его. Он уже понял, что с бабушкой надо разговаривать при помощи рук: 4 ничего-то бабушка не слышит. Бабушка спрашивает: «Где Витя?» (называется имя играющего), «Чьи это книги?», «Чьи игрушки?». И т. п. Мальчик отвечает жестом. Выразительные движения: рука согнута в локте, указательный палец направлен на грудь: «Я!»; прижатая к груди кисть: «Моё, принадлежит мне!»

### ***Психогимнастические этюды на выражение основных эмоций***

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.

#### **Лисичка подслушивает (для детей 3-4 лет)**

Лисичка стоит у окна избушки, в которой живут котик с петушком, и подслушивает, о чем они говорят. Выразительные движения: голову наклонить в сторону (слушать, подставляя ухо), взгляд направить в другую сторону, рот полуоткрыть. Поза. Ногу выставить вперед, корпус тела слегка наклонить вперед.

#### **Что там происходит? (для детей 5-6 лет)**

Мальчики стояли в тесном кружке и что-то делали, наклонив головы вниз. В нескольких шагах от них остановилась девочка. «Что там происходит?» - подумала она, но ближе подойти не решилась. Выразительные движения: голову поворачивать в сторону происходящего действия, пристальный взгляд. Поза. Выдвинуть одну ногу вперед, перенести на нее вес тела, одна рука на бедре, другая опущена вдоль тела.

#### **Удивление (для детей 4-5 лет)**

Мальчик очень удивился: он увидел, как фокусник посадил в пустой чемодан кошку и закрыл его, а когда открыл чемодан, кошки там не было. Из чемодана выпрыгнула собака. Мимика: рот раскрыт, брови и верхние веки приподняты.

#### **Медвежата выздоровели (для детей 4-5 лет)**

Заболели медвежата Тим и Том. К ним пришел доктор Он вылечил медвежат. И стало очень хорошо. Не болят больше животы у Тима и Тома. Выразительные движения. Положение сидя, ноги раздвинуть, тело отклонить назад, подбородок слег приподняты, улыбка.

#### **Встреча с другом (для детей 6-7 лет)**

У мальчика был друг. Но вот настало лето, и им пришлось расстаться. Мальчик остался в городе, а его друг уехал с родителями на юг. Скучно в городе без друга. Прошел месяц. Однажды идет мальчик по улице и вдруг видит, как на остановке из троллейбуса выходит его товарищ. Как же обрадовались они друг другу! Выразительные движения. Объятие, улыбка.

#### **Остров плакс (для детей 5-6 лет)**

Путешественник попал на Волшебный остров, где живут одни плаксы. Он старается утешить то одного, то другого, но все дети-плаксы отталкивают его и продолжают реветь. Во время этюда звучит музыка Д. Кабалевского «Плакса». Мимика. Брови приподняты и сдвинуты, рот полуоткрыт.

#### **«Грязная» бумажка (для детей 5-6 лет)**

На полу в коридоре лежит «грязная» бумажка. Ее надо поднять и выбросить. Мальчик брезглив. Ему кажется, что эта бумажка из туалета. Наконец он пересиливает свое отвращение, берет бумажку кончиками двух пальцев и, отведя руку в сторону, относит ее в ведро для мусора. («Грязная» бумага делается из чистой, которая закрашивается акварельными красками в неопределенный цвет и затем мнется. Если брезгливый ребенок не решается ее поднять, то на следующем занятии он совместно с другими детьми изготавливает «грязную» бумагу сам, т. е. сам раскрашивает, мнет и бросает ее на пол. Затем проводится игра.)

#### **Король Боровик не в духе (для детей 4-5 лет)**

Ведущий читает стихотворение автора (В. Приходько), а ребенок действует согласно тексту.

*Шел король Боровик*

*Через лес напрямик.*

*Он грозил кулаком  
И стучал каблуком.  
Был король Боровик не в духе;  
Короля покусали мухи.*

#### **Гневная гиена (для детей 6-7 лет)**

Гиена, стоит у одинокой пальмы (специально поставленный стул). В листьях пальмы прячется обезьянка. Гиена ждет, когда обезьянка обессилит от голода и жажды и спрыгнет на землю. Тогда она ее съест. Гиена приходит в ярость, если кто-нибудь приближается к пальме, желая помочь обезьянке.

*Я страшная Гиена,  
Я гневная Гиена,  
От гнева на моих губах  
Всегда вскипает пена.*

Выразительные движения. Усиленная жестикуляция. Мимика. Сдвинутые брови, сморщенный нос, оттопыренные губы.

#### **Стыдно (для детей 4-5 лет)**

Мальчик Коля случайно сломал пульт от телевизора. Он испугался, что мама его накажет. Коля сказал, что пульт сломал его маленький брат. Брата наказали. Старшему брату стало очень стыдно. Выразительные движения. Голова наклонена вперед, брови подняты и сдвинуты, углы рта опущены.

#### **Потерялся (для детей 5-6 лет)**

Мальчик с родителями приехал в незнакомый ему город. Они только что сошли с поезда и идут по перрону. Вдруг мальчик увидел очень большую собаку и от удивления даже остановился (этюд «Удивление»), а родители пошли дальше. Собака убежала. Мальчик оглядывается, но мамы и папы (бабушки, брата, сестры) нигде нет. Он бежит к выходу в город (специально поставленные стулья), выходит... и застывает в позе отчаяния: мамы и папы здесь нет (этюд «Момент отчаяния»). Родители тоже ищут, мальчика. Они подходят к нему сзади и трогают за плечо. Радость встречи. Мама и папа берут его за руки и весело идут с ним по городу (этюд «Хорошее настроение»).

### ***Этюды на отображение положительных черт характера***

**Капитан (для детей 6-7 лет)** Ребенок представляет себя капитаном. Капитан стоит на мостике корабля и смотрит вперед. Вокруг темное небо, высокие крутые волны, свистит ветер. Но не боится капитан! бури. Он чувствует себя сильным, смелым, уверенным. Он доведет свой корабль до порта назначения. Выразительные движения. Спина прямая, ноги расставлены, взгляд устремлен вперед, иногда подносится к глазам воображаемый бинокль.

## *Этюд на отображение отрицательных черт характера*

**Хочу и все! (для детей 4-5 лет)** Мальчик пришел с мамой в магазин, чтобы купить чешки. В этом же магазине продавались двухколесные велосипеды. - Я хочу этот велосипед, - сказал мальчик. Мама показала ему деньги в кошельке и шепотом сказала, что у нее нет денег на велосипед. - А мне что до этого! — громко закричал мальчик и даже топнул ногой. -Хочу и все! Мама оглянулась и увидела, что покупатели и продавец смотрят на ее сына. Она потянула мальчика за руку, чтобы выйти с ним поскорее из магазина, но он подогнул ноги под себя и повалился назад. У мамы не хватило сил, чтобы удержать руку сына в своей руке. И вот он лежит на грязном полу, стучит кулаками об пол, пинает ногами воздух и, выгибая спину, повторяет плачущим капризным голосом: «Хочу! Хочу и все!»

### *Игры, направленные на распознавание эмоций*

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.

### **Игра «Пиктограммы»**

Материал: 2 набора карточек с пиктограммами эмоций, в первом – целые карточки, в другом – разрезанные.

- а) участник вытягивает карточку и определяет эмоцию, изображенную на пиктограмме, затем изображает её, а другие участник пробуют угадать, какая эмоция на пиктограмме;
- б) разрезанные карточки перемешиваются между собой, детям предлагается найти фрагменты и собрать изображения;
- в) игра в парах: у каждого участника свой набор пиктограмм. Один участник берет пиктограмму и, не показывая ее другому, называет эмоцию, которая на ней изображена. Второй участник должен найти в своём наборе картинку, задуманную партнером. После этого 2 выбранные картинки сравниваются. При несовпадении можно попросить детей объяснить, почему они выбрали ту или иную пиктограмму для определения настроения.

### **Игра «Как ты себя сегодня чувствуешь?»**

Материал: карточки с разными оттенками настроения.

Ребёнок по заданию ведущего должен выбрать ту, которая в наибольшей степени похожа на его настроение, на настроение мамы, папы, друга, кошки и т.д.

### **Игра «Классификация чувств»**

Материал: карточки с разными оттенками настроения.

Разложить карточки по следующим признакам:

- какие нравятся;
- какие не нравятся.

Затем назвать эмоции, изображенные на карточках, объяснить, почему он их так разложил.

### **Игра «Встреча эмоций»**

Использовать разложенные (см. «Классификация чувств») две группы карточек и попросить ребёнка представить ситуации, когда встречаются разные эмоции: та, которая нравится, и так, которая неприятна. Ведущий изображает «хорошую», а ребенок «плохую». Затем они меняются местами. Обсудить, какая мимика сопровождает встречу двух эмоций, как их можно помирить.

### **Игра «Угадай эмоцию»**

На столе картинкой вниз выкладываются карточки эмоций. Дети по очереди берут любую карточку, не показывая ее остальным. Задача ребенка - по схеме узнать эмоцию, придумать (вспомнить) и рассказать ситуацию, в которой возникает эта эмоция. Другие участники угадывают эмоцию и должны изобразить ее с помощью мимики, пантомимики, голосовых интонаций.

### ***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)

*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 социально приемлемой форме.

Варианты устных заданий:

Вопросы о собственных переживаниях (констатация настроения в данный момент, попытка 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?

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

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

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

### ***Игры, направленные на коррекцию нежелательного поведения***

#### **Подушечные бои (для детей от 5 лет)**

Сюжетом игры может быть «Сражение двух племён» или «Вот тебе за...». Участники кидаются друг в друга маленькими подушками или колотят ими друг друга, стараясь попадать по разным частям тела. Игру начинает взрослый, как бы давая разрешение на подобные действия, снимая запрет на агрессию.

#### **Выбиваем пыль (для детей с 4 лет)**

Каждый участник получает пыльную подушку, которую нужно хорошенько вытряхнуть.

#### **Клоуны ругаются (для детей с 5 лет)**

Дети превращаются в клоунов, которые ругаются друг на друга «овощами и фруктами». Например: «Ты, – говорит клоун, – капуста!» Дети могут выбрать пары, менять партнеров, «ругаться» вместе или по очереди, отругать всех детей. Затем игра продолжается, изменяя эмоциональный настрой детей. Клоуны ласково называют друг друга цветами. Например: «Ты – колокольчик». Интонирование должно быть адекватным. Дети вновь разбиваются на пары и т.п. и ласково называют друг друга цветами. Взрослый руководит игрой, останавливает, если используются другие слова или физическая агрессия.

### **«Жужа» (для детей с 5 лет)**

Необходимое оборудование: стул, полотенце. «Жужа» сидит на стуле с полотенцем в руках. Все остальные бегают вокруг нее, строят рожицы, дразнят, дотрагиваются до нее. «Жужа» терпит, но когда ей все это надоедает, она вскакивает и начинает гоняться за обидчиками, стараясь поймать того, кто обидел ее больше всех, он и будет «Жужей». Взрослый должен следить, чтобы «дразнилки» не были слишком обидными.

### **«Царевна-Несмеяна» (для детей с 5 лет)**

Взрослый рассказывает сказку про Царевну-Несмеяну и предлагает поиграть в такую же игру. Кто-то из детей будет Царевной, которая все время грустит и плачет. Дети по очереди подходят к Царевне-Несмеяне и стараются утешить ее и рассмешить. Царевна же изо всех сил будет стараться не рассмеяться. Выигрывает тот, кто сможет вызвать улыбку Царевны. Затем дети меняются ролями. В качестве царевны выбирается необщительный (лучше девочка) ребенок, а остальные всеми силами стараются ее развеселить. Упражнения, направленные на саморегуляцию и снятие психоэмоционального напряжения у детей

### **Возьми себя в руки (для детей от 5 лет)**

Ребенку рассказывают, что на случай, когда он почувствует беспокойство, желание кого-то ударить, что-то бросить или сломать, есть простой способ доказать себе свою силу: обхвати ладонями локти и сильно прижми руки к груди – это поза выдержанного человека.

### **Дыши и думай красиво (для детей от 5 лет)**

Ребёнку рассказывают, что когда он волнуется, можно красиво и спокойно дышать. Закрой глаза, глубоко вдохни и мысленно скажи:

«Я – лев!» - выдохни, вдохни;

«Я – птица!» - выдохни, вдохни;

«Я – камень!» - выдохни, вдохни;

«Я – цветок!» - выдохни, вдохни;

«Я – спокоен!» -выдохни.

Теперь ты действительно успокоишься.

### **«Стоп, кулак!» (для детей от 5 лет)**

Выбирается пара детей. Один ребёнок понарошку дразнит другого (можно использовать дразнилки из народного творчества), как будто пытается спровоцировать драку. Другому участнику нужно продолжать улыбаться и мысленно говорить: «Стоп!» своим кулакам. Ведущий обращает внимание на то, чтобы руки у «обижаемого» оставались расслабленными, не сжимались в кулаки.

### **Лесоруб (для детей от 4 лет)**

Ребёнка просят рассказать о ситуациях или людях, которые вызывали у них сильную злость или другие негативные эмоции. Дети стоят прямо? Ноги на ширине плеч. Руки сцеплены, как будто они держат перед собой топор и собираются рубить дрова. На вдохе дети высоко поднимают сцепленные руки и заводят назад за голову так далеко, как только смогут. На выдохе резко и энергично наклоняются вперед, словно хотят разрубить полено. При этом руки опускают к полу и проводят между ногами. Одновременно с полным выдохом, громко, четко и коротко кричат «Ха!». Далее дети расслабляют руки, голову, плечи и держат их опущенными некоторое время. Затем снова делают вдох и повторяют серию движений. Упражнение делается несколько раз по желанию детей. Во время пауз дети не должны разговаривать или смеяться.

### **«Изобрази явление» (для детей от 5 лет)**

Ведущий и дети перечисляют приметы осени: дует ветер, качаются деревья, падают листья, идёт дождь, образуются лужи. Психолог показывает движения, которые соответствуют этим явлениям:

«Дует ветер» - дует, вытянув губы.

«Качаются деревья» - покачивает вытянутыми вверх руками.

«Падают листья» - выполняет плавные движения руками сверху вниз.

«Идёт дождь» - выполняет мелкие движения руками сверху вниз.

«Появляются лужи» - смыкает руки в кольцо перед собой.

Когда дети запомнят показанные движения, объясняются правила игры: пока звучит музыка, дети бегают, танцуют, как только музыка прекращается, дети останавливаются и слушают, какое явление назовет педагог. Дети должны выполнить движения, которые соответствуют данному явлению.

### ***Беседы с детьми о социально приемлемых 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 настроения 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).

***Подвижные игры или игры на преодоление двигательного автоматизма.***

Задача- снятие психоэмоционального напряжения, развитие навыков произвольного поведения.

«**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 вводит 4 условных сигнала под каждый из них выполняется определенное действие, дети запоминают, затем выполняют только словесные команды , а психолог путает.

***Упражнения на формирование положительного «образа Я» у себя и сверстников.***

Задача- формирование позитивной самооценки и доброжелательных отношений со сверстниками.

*Вариант 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 нравится и не нравится**»

«**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 ...**»

## Список литературы

1. Алябьева Е.А. Психогимнастика в детском саду: Методические материалы в помощь психологам и педагогам. – М.: ТЦ Сфера, 2003. – 88 с.
2. Баженова О.В. Детская и подростковая релаксационная терапия: Практикум. – М.: Генезис, 2022. – 288 с.
3. Васильченко А.Е. Особенности эмоционально-волевого развития дошкольников с ограниченными возможностями здоровья // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Наука и социум». 2018. №9. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-emotsionalno-volevogo-razvitiyadoshkolnikov-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami-zdorovya> (дата обращения: 10.10.2023).
4. Косякова О.О. Психология раннего и дошкольного детства: учебн. пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2007.
5. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. – Екатеринбург: УФактория, 2004. – 192 с.
6. Чистякова М.А. Психогимнастика. – М.: «Владос», 2006. – 160 с