

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №11 муниципального образования Каневской район

Методическое пособие

«Сборник игровых заданий на развитие эмоционально-волевой сферы у
детей старшего дошкольного возраста»

(в помощь воспитателям и родителям дошкольников)



Автор: педагог –психолог

Вовк А.И.

Каневская, 2022

Содержание

1. Введение, пояснительная записка.....	5
2. Игры на саморегуляцию и снятие психоэмоционального напряжения	7
3. Методические рекомендации для педагогов и родителей ...	17
4. Иллюстрации по теме «Я и мои эмоции»	18
5. Заключение	19

Введение

Старший дошкольный возраст – период активного формирования произвольной сферы детей. Для осознания своего эмоционального состояния ребенку необходимо иметь представление о различных эмоциональных переживаниях, о возможных причинах, их вызывающих. Знакомство детей с основными эмоциями и эмоциональными состояниями (радость, огорчение и печаль, гнев, страх, удивление; чувство вины, стыда, обиды, гордости, пренебрежения, смущения, спокойствия), способствуют формированию у них когнитивной составляющей эмоционально-волевой саморегуляции. Знакомство происходит с помощью чтения разнообразных детских рассказов, показа кукольных представлений, обыгрывания различных ситуаций, инсценирования сказок с последующим обсуждением эмоциональных переживаний и поведения героев. В процессе таких занятий у старших дошкольников расширяются знания об эмоциональной сфере человека, обогащается словарный запас, закрепляются умения распознавать эмоции по их внешним невербальным проявлениям, развивается способность анализировать поступки людей.

В последнее время наблюдается рост эмоционально-психического напряжения среди взрослых, который приводит к распространению невротических явлений среди детей. Связи с этим главной целью считаю дать представления дошкольникам о способах выражения собственных эмоций, а также совершенствовать способность управлять своими чувствами и эмоциями.

Я предполагаю, что для того, чтобы снизить риск возникновения в будущем психосоматических заболеваний у детей, необходимо привлекать внимание к эмоциональному миру человека, учить их выражению и распознаванию некоторых базовых эмоций, стимулировать их саморегуляции.

Для результата по данной проблеме предоставляется разумным определить общую логику знакомства детей с каждым чувством.

Для дошкольного возраста знакомство с чувствами можно продолжить игрой в ассоциации. Дети по очереди придумывают: каким цветом могла бы быть радость (обида и др.), каким животным, каким запахом, каким звуком. С помощью этой игры, можно показать детям, что чувства каждого человека уникальны, и каждый имеет право чувствовать по-своему. Можно включать в занятия игры на проявление и распознавание различных чувств. Считаю, игры по эмоциональному развитию необходимы для социализации дошкольника.

На основании выбранной темы были разработаны занятия, создана картотека игры по развитию эмоционально – нравственной сферы, по развитию коммуникативных навыков.

Пояснительная записка

Игры данного сборника позволяют дошкольникам осознать, что его поведение, мысли и чувства взаимосвязаны, а все проблемы появляются не из-за конкретной ситуации, а из-за определенного отношения к ней. Ребенок изучает эмоции и осваивает науку овладения ими.

Данный сборник состоит из нескольких разделов:

- *Введение*, в котором раскрыта тема проблемы развития эмоционально-волевой сферы и пути решения этой проблемы.
- *Игры на саморегуляцию и снятие психоэмоционального напряжения у детей*, а также цели и задачи каждой игры.
- Рекомендации для воспитателей
- Рекомендации для родителей

Игры на саморегуляцию и снятие психоэмоционального напряжения

ТЫ – ЛЕВ!

(для детей с 5 лет)

Цель: Снять физическое и психическое напряжение. Повышение самооценки.

«Закрой глаза, представь льва – царя зверей сильного, могучего, уверенного в себе, спокойного и мудрого. Он красив и выдержан, горд и свободен. Этому льва зовут, как тебя, у него твое имя, твои глаза, твои руки, ноги, тело. Лев – это ты!»

СПАСИТЕ ПТЕНЦА

(для детей с 4 лет)

Цель: Это упражнение, которые поможет ребенку научиться глубже понимать чувства и настроения людей.

«Представь, что у тебя в руках маленький беспомощный птенец. Вытяни руки ладонями вверх. А теперь согрей его, медленно, по одному пальчику сложи ладони, спрячь в них птенца, подыши на него, согревая своим ровным, спокойным дыханием, приложи ладони к своей груди, отдай птенцу доброту своего сердца и дыхания. А теперь раскрой ладони и ты увидишь, что птенец радостно взлетел, улыбнись ему и не грусти, он еще прилетит к тебе!»

СОЛНЕЧНЫЙ ЗАЙЧИК

(для детей с 4 лет)

Цель: снятие эмоционального напряжения, мышечных зажимов, ауторелаксация.

«Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу, нежно погладь его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке, поглаживай аккуратно, чтобы не спугнуть, голову, шею, животик, руки, ноги, он забрался за шиворот – погладь его и там. Он не озорник – он любит и ласкает тебя, а ты погладь его и подружись с ним».

ВОЗЬМИТЕ СЕБЯ В РУКИ

(для детей с 5 лет)

Цель: снятие эмоционального напряжения, мышечных зажимов, ауторелаксация.

Ребенку говорят: «Как только ты почувствуешь, что забеспокоился, хочется кого-то стукнуть, что-то кинуть, есть очень простой способ доказать себе свою силу: обхвати ладонями локти и сильно прижми руки к груди – это поза выдержанного человека».

СТОЙКИЙ СОЛДАТИК

(для детей с 5 лет)

Цели: Эта простая игра поможет детям расслабиться в тех случаях, когда они сильно напряжены. Быстро напрячь мускулы и затем их отпустить — это испытанный и надежный способ расслабиться.

«Когда ты сильно возбужден и не можешь остановиться, взять себя в руки, встань на одну ногу, а другую подогни в колене, руки опусти по швам. Ты – стойкий солдатик на посту, ты честно несешь свою службу, оглянись по сторонам, заметь, что вокруг тебя делается, кто чем занят, кому надо помочь. А теперь поменяй ногу и посмотри еще пристальней. Молодец! Ты настоящий защитник!»

ПУТЕШЕСТВИЕ НА ГОЛУБУЮ ПЛАНЕТУ

Предостережение: Старайтесь в тексте ничего не менять, так как в его содержании, дыхательных паузах заложен глубокий психо-физиологический смысл.

Цели: Эта игра на воображение также поможет детям расслабиться. После нее стоит заниматься чем-нибудь спокойным, позволяющим детям использовать свою интуицию.

Наша родная планета – Земля. Здесь живут люди, звери, птицы, насекомые, растения. Но люди любят мечтать, хотят знать, а есть ли у нас соседи?

Сейчас помечтаем и мы...

Лягте удобно, закройте глаза. Представьте себе темное ночное небо с яркими звездами. Где-то там далеко-далеко тоже есть жизнь. Мы отправляемся в увлекательное путешествие к загадочной Голубой Звезде.

Вы – команда межпланетного космического корабля землян. Каждый занял свое место. Сейчас корабль поднимется в небо. Вдох – выдох, 3 раза. Крепко-крепко сожмите в кулачках штурвалы и сильно надавите ступнями на педали. Держите, держите. Молодцы! А теперь отпустите штурвалы и педали... Вдох – выдох. Чувствуете, как приятная тяжесть растекается по телу, прижимает нас. Корабль взлетает. Нам становится легко. Важно сейчас ровно дышать: вдох – выдох, 3 раза. Хорошо! Мы почти не чувствуем свое тело, оно легкое, невесомое. Вдох – выдох, 2 раза.

Мы летим в космосе. На нас приветливо смотрят звезды, приглашают к себе в гости, но наша цель – Голубая Звезда...

И вот она уже близко, яркая, голубая. Давайте сделаем плавную посадку. Снова крепко возьмемся за штурвалы, сильно надавим на педали, сделаем глубо-о-кий вдо-о-х – и выдох, 2 раза, так, и отпустим штурвалы и педали. Как плавно и мягко мы сели!

Выйдем из корабля... Перед нами океан, где нет воды. Цветы, всюду цветы: белые, желтые, оранжевые, розовые с голубыми стебельками, поэтому-то планета и кажется совсем голубой. В этом океане цветов живут необычные существа с прозрачными крылышками, огромными голубыми глазами, серебристыми усиками. Это и есть наши соседи, жители Голубой Звезды Чистокрылышки. Они рады нам, улыбаются, мы им нравимся, они предлагают нам свою дружбу и нежность. Они протягивают нам свои чистые крылышки. Мы тоже протягиваем им руки и ... чувствуем, как в наше тело входит тепло, покой, доброта. Пора возвращаться на Землю. Мы возьмем все это добро, радость и чистоту с собой и поделимся счастьем с родными и друзьями, со всеми людьми.

Милые Чистокрылышки, дорогие соседи, мы ради встречи с вами, мы никогда не забудем вас, будем стараться быть такими же добрыми, чистыми и нежными.

ПОРТРЕТ

(для детей с 5 лет)

Ребенок садится напротив взрослого. Взрослый – художник. Все остальные краски: синий, белый, красный, желтый, зеленый и другие цвета. «Сейчас я буду рисовать портрет». Художник прикасается рукой к овалу лица и говорит: «Сейчас я нарисую лицо». «Какую форму рисовать?» – спрашивает он у ребенка, такую же, больше, меньше?» Ребенок отвечает. «Какие будут глазки – большие, маленькие или оставим, какие есть?» При этом он обводит контур глаз. «Какого они будут цвета?» Ребенок называет. Если есть такая краска, художник прикасается к ней своей кистью (к участнику, выбравшему этот цвет) и переносит цвет на лицо ребенка. Затем в таком же порядке рисуются брови, нос, щеки, губы, уши, волосы. Постарайтесь «смешать» краски и перенести на ребенка частичку каждого участника упражнения. В конце все любуются портретом, говорят, как он хорош.

ВРАСТИ В ЗЕМЛЮ

(для детей с 5 лет)

«Попробуй сильно-сильно надавить пятками на пол, руки сожми в кулачки, крепко сцени зубы. Ты – могучее, крепкое дерево, у тебя сильные корни, и никакие ветры тебе не страшны. Это поза уверенного человека».

СБРОСЬ УСТАЛОСТЬ

(для детей с 5 лет)

«Встань, расставь широко ноги, согни их немного в коленях, согни тело и свободно опусти руки, расправь пальцы, склони голову к груди, приоткрой рот. Слегка покачайся в стороны, вперед, назад. А сейчас резко тряхни головой, руками, ногами, телом. Ты стряхнул всю усталость, чуть-чуть осталось, повтори еще».

ДЫШИ И ДУМАЙ КРАСИВО

(для детей с 5 лет, авторское)

«Когда ты волнуешься, попробуй красиво и спокойно дышать. Закрой глаза, глубоко вдохни:

мысленно скажи: «Я – лев» – выдохни, вдохни;

скажи: «Я – птица» – выдохни, вдохни;

скажи: «Я – камень» – выдохни, вдохни;

скажи: «Я – цветок» – выдохни, вдохни;

скажи: «Я спокоен» – выдохни.

Ты действительно успокоишься».

ЗАМРИ

(для детей с 5 лет)

«Если ты расшалился и тобой недоволен, скажи себе мысленно: «Замри!»

Посмотри вокруг, что делают другие, найди себе интересное занятие, подойди к кому-нибудь и попроси поиграть с тобой. Кто-то обязательно согласится, и тебе будет интересно».

Цели для данных игр: Снять физическое и психическое напряжение, мышечных зажимов, формировать осознанное понимание нравственного смысла художественных произведений. Повышение самооценки

Релаксация улыбка

Цель: Снятие психоэмоционального напряжения.

Психолог предлагает сесть удобнее. Включается медленная, спокойная музыка. –Дети, посмотрите друг на друга, улыбнитесь друг другу. Закройте глаза, и послушайте меня: другой человек есть радость для тебя.....

Окружающий мир есть радость для тебя...Теперь открой глаза и посмотри на других. Ты всегда радость для другого...Береги себя и другого береги...-

Уважай, люби все что есть на земле –это чудо! Спасибо всем за работу, за то что вы есть! Спасибо!

Комплекс музыкальная мозаика

Цель: Звучит плавная музыка, под эту музыку движения детей мягкие, текучие, переходящие одно в другое; под импульсивную – резкие, сильные, четкие; под лирическую- тонкие, изящные , нежны; под спокойную музыку – стоят без движения и «слушают» свое тело.

«Большие пальцы вверх, шепчем все вместе»

(с 6 лет)

Цель: Нередко бывает, что все дети одновременно хотят выкрикнуть ответ на вопрос. Предлагаемая игра побуждает их останавливаться и делать паузу, прежде чем сказать» ответ Они учатся сосредоточению, а более медлительные дети получают больше времени для размышлений.

Я хочу задать вам сейчас несколько вопросов. Каждый, кто знает ответ, должен поднять руку, сложить пальцы в кулак, а большой палец поднять вверх. Когда все получат достаточно времени для размышлений, и я увижу много» поднятых вверх пальцев, я начну считать: "Раз, два, три..." На счет "три" вы все вместе должны будете прошептать мне ответ.

— Можете ли вы мне сказать, какой сегодня день недели?

Другие возможные вопросы:

— Как называется наш Детский сад?

— Как зовут воспитателя?

— Как называется наш город?

— Сколько девочек?

— Сколько мальчиков?

— Какое время года?

И т.д.

Для того чтобы побудить детей к сотрудничеству, Вы можете в заключение дать им возможность поработать в парах. Задайте вопрос, и пусть пары ищут ответ. Затем Вы можете по очереди подходить к каждой паре и спрашивать

партнеров: "Вы можете одновременно ответить на мой вопрос? Раз, два, три!"

Игра «Муха»

Цель: снятие напряжения с лицевой мускулатуры.

Пусть ребенок сядет удобно: руки свободно лежат на коленях, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представит, что на его лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Задача ребенка, не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

Этюд «Просто так»

Цель: Развитие социального доверия, воспитание новых способов общения, формирования адекватных форм поведения.

Дети разыгрывают сценку из мультфильма « Просто так», где щенок дарил букет цветов, а вместе с ним и свое хорошее настроение. Дети передают друг другу букет, не требуя ничего в замен «просто так». И его доброе дело пошло дальше – от одного ребенка к другому.

Игра «Угадай настроение».

Цель: Развитие способности определять эмоциональное состояние людей

Детям дается набор пиктограмм с видами настроения (веселое, грустное, сердитое, доброе, счастливое и т.п.). После определения «настроения» каждой пиктограммы дети разбиваются на пары. Один ребенок берет пиктограмму и, не показывая ее другому, называет настроение, которое на ней изображено. Второй должен найти пиктограмму, задуманную партнером. После этого дети сравнивают две выбранные картинки.

При несовпадении можно попросить детей объяснить, почему они выбрали ту или иную пиктограмму для определения настроения.

Игра «Падающая башня».

Цель: : учить детей управлять своими эмоциями в конфликтных ситуациях, конструктивным способом разрешения конфликтов; формировать осознанное понимание нравственного смысла художественных произведений; развивать понимание чувства обиды, учить выражать его с помощью мимики.

Взрослый предлагает всем вместе поиграть в игру, которая помогает избавляться от злости, обиды и дает возможность повеселиться.

Из подушек строится высокая башня. Задача каждого участника — штурмовать башню, запрыгнуть на нее, издавая победные крики типа: «А-а-а!», «Ура!» и т.д. Побеждает тот, кто запрыгнет на башню, не разрушив ее стены. Каждый участник может сам себе построить башню такой высоты, которую, по его мнению, он способен покорить. После каждого штурма «болельщики» издают громкие крики одобрения и восхищения: «Молодец!», «Здорово!», «Победа!» и т.д.

Методические рекомендации педагогам

- учите детей правильно выражать свое эмоциональное состояние в поведении
- учите детей анализировать конфликтные ситуации; развивайте эмоциональную устойчивость в ситуациях проявления агрессии; необходимо формировать адекватные формы поведения и коммуникативные навыки; дать навык детям уметь снимать эмоциональное напряжение.
- релаксационные упражнения лучше проводить под спокойную музыку. Регулярное выполнение этих упражнений делает ребёнка более спокойным, уравновешенным, а также позволяет ребёнку лучше понять свои чувства. В результате ребёнок владеет собой, контролирует свои деструктивные эмоции

и действия. Релаксационные упражнения позволяют ребёнку овладеть навыками саморегуляции и сохранить более ровное эмоциональное состояние.

Рекомендации родителям

* Развивайте стремление к дружелюбию по отношению к другим; помогайте детям развивать положительную самооценку.

* Стремитесь помогать развивать своим детям чувство доброты, сопереживания, стремление поддерживать других; формировать доброжелательное отношение к животным, желание обрести в животном друга.

* Пусть дети взрослеют в свой срок. Подгоняя ребенка, Вы сами закладываете основы его будущих неудач. Дети, которых торопят, чувствуют, что родителям невозможно угодить.

* Учитывайте характер Вашего ребенка, ведь от этого зависит степень его активности, умение сосредоточиться. Попытки изменить полностью характер ребенка бесполезны, так как некоторые черты являются врожденными.

* Установите ограничения. Решите, где провести черту между допустимым и недопустимым поведением. Затем дайте понять Вашему малышу, что случится, если он её перейдет. Предупредите малыша о наказании за тот или иной поступок так, чтобы он увидел связь между своим поведением и наказанием.

* Правильно общайтесь с ребенком – используйте фразы со словом «Я» (Я думаю, по – моему мнению, Я чувствую). Они способствуют большей честности и открытости в отношениях. Фразы: «Ты поступил плохо», «Ты не должен», «Ты виноват» - действуют угрожающе, и загоняют ребенка в угол.

* Подчеркивайте хорошее. Увидев, что ребенок хорошо себя ведет – похвалите его, улыбнитесь ему или обнимите его.

«Тренируем эмоции»

Попросите ребенка: нахмуриться,
как:

- осенняя туча;

- рассерженный человек;
- злая волшебница.

Улыбнуться, как:

- кот на солнце;
- само солнце;
- как Буратино;
- как хитрая лиса;
- как радостный ребенок;
- как будто ты увидел чудо.

Позлись, как:

- ребенок, у которого отняли мороженое;
- два барана на мосту;
- как человек, которого ударили.

Испугайся, как:

- ребенок, потерявшийся в лесу;
- заяц, увидевший волка;
- котенок, на которого лает собака;

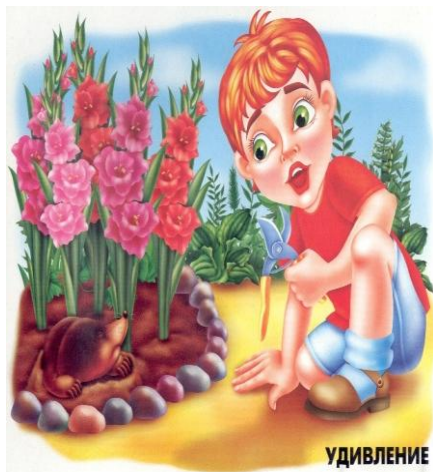
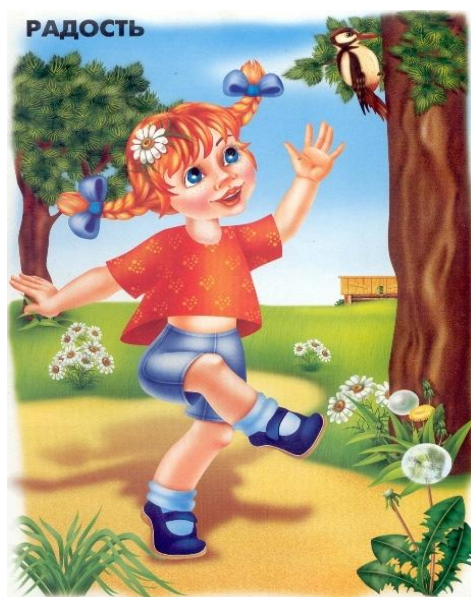
Устань, как:

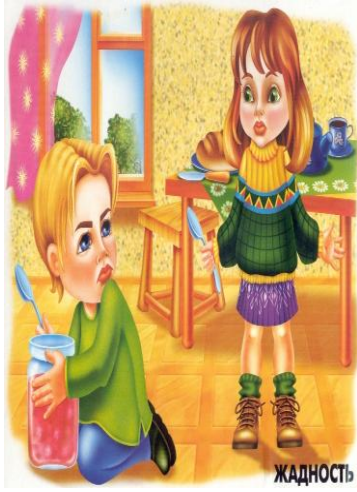
- папа после работы;
- человек, поднявший тяжелый груз;
- муравей, притащивший большую муху.

Отдохни, как:

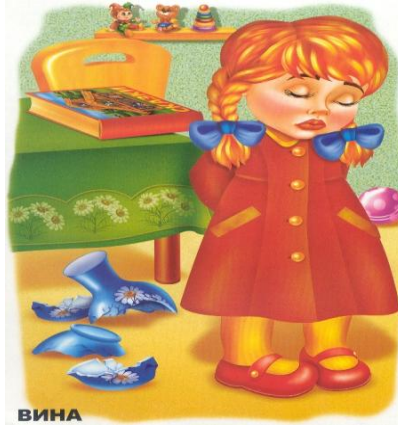
- турист, снявший тяжелый рюкзак;
- ребенок, который много потрудился, но помог маме;
- как уставший воин после победы.

Иллюстрации по теме «Я и мои эмоции»





ЖАДНОСТЬ



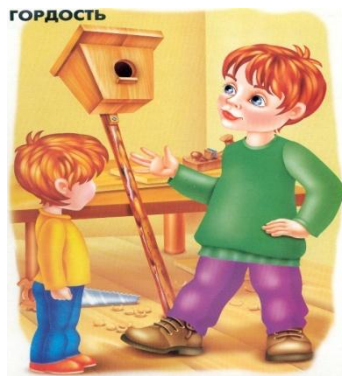
ВИНА



ЛЮБОПИТСТВО



УСТАЛОСТЬ



ГОРДОСТЬ



ГРУСТЬ

Заключение

Дошкольный возраст - это тот период, когда закладывается основа жизни ребенка. Проблема эмоционального развития старших дошкольников является актуальной потому, что эмоциональный мир играет важную роль в жизни каждого человека.

Играя с детьми в различные игры, моделируя ситуации, «прорабатывая» эмоции и чувства, воспитатели учат их не бояться окружающего мира, быть готовыми ко всему, что ждет их за пределами собственных квартир и стен сада. Дошкольники учатся управлять собой, контролировать свое поведение и знают, чего ожидать от других. Это касается и отношений в семье, ведь не секрет, что именно взаимоотношения мам и пап в будущем станут примером для ребенка. Положительным или отрицательным – другой вопрос.

Данная работа может иметь значимость для практической деятельности воспитания, так как раскрывает возможности использования психолого-педагогических средств, способствующие эмоционально-волевому развитию старших дошкольников.

Целью данного сборника является возможность теоретически обосновать проблему эмоционального развития детей старшего дошкольного возраста и отобрать средства,

(в данном сборнике это - игры) способствующие эмоциональному развитию детей.

Целью работы со сборником является

- учить анализировать свое эмоциональное состояние,
- вербализировать собственные переживания;
- закреплять знание правил доброжелательного поведения;
- формировать внимательное отношение к другим людям;
- во время игр снимать негативные эмоции детей.

Проектируемые результаты:

Если начать развивать эмоциональную сферу в детстве, развивать и тренировать способности предвидеть, брать на себя ответственность и руководить своими действиями, то в зрелом возрасте можно достичь большего согласия и совершенства в управлении самим собой.

Таким образом, цели и задачи, представленные в сборнике « игровых заданий на развитие эмоционально-волевой сферы у детей старшего дошкольного возраста в помощь воспитателям и родителям дошкольников», предполагают успешное развитие эмоциональной сферы детей дошкольного возраста.

Список используемой литературы:

1. Венгер Л.Д., В.С.Мухина «Психология». М. Просвещение. 1988 г.
2. Запорожец А.В. «Психология». М. Просвещение. 1965 г.
3. Игнатъев Е.И., Лукин Н.С., Громов М.Д. «Психология». Москва. 1965 г.
4. Кошелева А.Д. «Эмоциональное развитие дошкольника». М. Просвещение. 1985 г.
5. Коломенского Я.Л., Е.А. Панько «Психология». Минск. 1988 г.
6. Люблинская А.А. «Детская психология». Москва. 1971 г.
7. Мухина В.С. «Детская психология». Москва 1985 г.
8. Немов Р.С. «Психология». Москва 1990 г.
9. Петровский А.В. «Общая психология». М. Просвещение. 1986 г.
10. Рогов Е.И. «Настольная книга практического психолога». Москва 1999 г.
11. Урунтаева Г.А., Ю.А. Афонькина «Практикум по детской психологии». Москва. 1995 г.