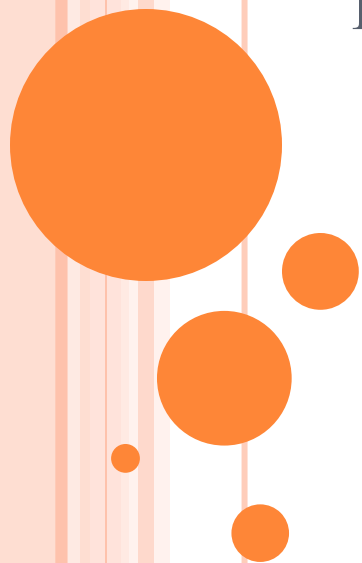


**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ  
НА РЕГУЛЯЦИЮ ЭМОЦИОНАЛЬНО-  
ВОЛЕВОЙ СФЕРЫ**



**Эмоции** - это язык внутреннего мира. Они сообщают нам, какое значение лично для нас имеют те предметы, события, отношения с людьми, которые в данный момент оказались в поле нашего внимания.

**Эмоционально-волевая сфера** – это свойства человека, характеризующие содержание, качество и динамику его эмоций и чувств.



- Проблема развития эмоций и воли, их роли в возникновении мотивов как регуляторов деятельности и поведения ребенка является одной из наиболее важных и сложных проблем психологии и педагогики.
- Отечественные исследователи (И.М. Амосов, А. Баллон, А. И. Захаров, М.И. Кольцова, А. Д. Кошелева, Н. Л. Кряжева, и др.) связывают возникновение проблем в эмоционально-волевой сферы ребёнка с дефицитом прежде всего положительных эмоций и волевого усилия.



В наш бурный век отрицательных эмоций, постоянных стрессовых ситуаций происходит естественное нарушение баланса эмоционального фона. Эмоциональный мир – основа всего, на нем развиваются три компонента чувственного опыта ребенка: эмоциональное, познавательное, деятельностно-практическое.



# Центральная психическая функция дошкольников – эмоциональная.

Поэтому, с одной стороны, им необходимы яркие эмоциональные впечатления, а с другой стороны – игры, упражнения, которые помогают детям научиться управлять эмоциями, исправлять и их осознавать.



# Методы и приёмы

- **1. Игровой метод** включает в себя дидактические игры и игротренинги.
- **2. Аналогия с растительным и животным миром.**
- **3. Театрализация.** Разыгрывать небольшие сценки, участники которых имеют разное настроение, характер, поведение; Учить понимать жесты, мимику, воспроизводить их в сценках.



- **4. Беседы с детьми, обсуждение психологических ситуаций.**
  
- **5. Словесные и подвижные игры, релаксационные упражнения.**
  
- **6. Проигрывание психогимнастических упражнений.**
  
- **7. Прослушивание аудиозаписи со звуками природы и классических музыкальных произведений с целью снятия стрессовое состояние.**



- **8. Ритмопластика** – художественное восприятие окружающего мира, которое передается через движение, мимику, жесты, позы, пластику
  
- **9. Изотерапия** – гасит негативные эмоции путём использования художественных средств.
  
- **10. Игротерапия** – расширяет восприятие мира через звук, цвет, форму. Создает положительный образ своего тела.





- ▣ **11. Сказкотерапия** – даёт возможность справиться с различными психологическими проблемами (страхами, застенчивостью и т.п.), учит общаться с другими детьми, выражать свои эмоции, мысли, чувства.
  
- ▣ **12. Использование наглядных пособий:**  
фотографий, рисунков, картин; схем, пиктограмм, графических изображений, символов.



## **Телесно-ориентированные методы воздействия на психическую и эмоциональную сферу человека известны давно.**

- статические упражнения (позы);
- физические упражнения, большая часть которых ориентирована на сопряженное развитие не только физических, но и психических качеств;
- физические упражнения творческого характера, в которых дети создают новые сочетания элементов двигательной активности;



- мимические упражнения;
- дыхательные упражнения;
- упражнения на напряжение и расслабление мышц;
- психогимнастика;
- игры (творческие, подвижные, спортивные).

**Рассмотрим эти средства более  
подробно.**



## Позы

**«Скульптор»** (развивает образные представления и двигательную память).

Водящий изображает скульптора, а остальные участники игры – глину. Скульптор выводит одного из учащихся на середину зала и показывает ему, как тот должен встать, какое сделать лицо, чтобы походить на изображаемую фигуру, например, злого волка, хитрую лису или трусливого зайца.

**«Скульптурная группа»** (развивает образные представления, двигательную память и коммуникативные способности). Аналогично игре «Скульптор», но в роли «глины» – двое или больше ребят, объединенных сюжетной игрой, например – волк гонится за зайцем.



## Физические упражнения творческого характера

- ▣ **«Будь внимателен»** (развивает способность к концентрации и переключению внимания).

Дети стоят в шеренгу и, желательно под музыку, маршируют. Педагог произвольно, с разными интервалами и вперемешку дает команды. Дети должны выполнять их:

**Зайчики!** – Дети прыгают, имитируя движение зайцев.

**Лошадки!** – Дети ударяют ногой об пол, будто лошадь бьет копытом



# Мимические упражнения

*«Возьми и передай»* (выразительность жеста).

Дети сидят или стоят в кругу и передают друг другу какой-нибудь воображаемый предмет (различных размеров и формы. ) Со стороны должно казаться, что дети передают реальный предмет. Этюд может выполняться под музыку.



# Дыхательные упражнения

## **«Воздушный шарик»**

Лёжа на спине, глаза закрыты, руки на животе. Медленный вдох- поднимаем только живот. Медленный выдох – живот опускается.

## **«Комарик»**

Стоя тело расслаблено. Глубокий вдох носом, на выдохе произносим звук

«3-3-3»



# Упражнения на напряжение и расслабление мышц

## *«Насос и мяч».*

Первый из участников изображает большой надувной мяч, второй надувает его насосом. «Мяч» стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены, голова слегка опущена. «Насос» накачивает «мяч», сопровождая движения рук звуком «с-с-с». С каждой подачей воздуха «мяч» начинает надуваться: постепенно распрямляет туловище, поднимает голову, приподнимает руки, надувает щеки. Когда «мяч» надут, из него выдергивают шланг, и воздух выходит. Со звуком «ш-ш-ш» мяч снова сдувается и обмякает.





# Психогимнастика

**«Позови ласково»** (воспитывать доброжелательное отношение детей друг к другу)

Дети стоят по кругу, воспитатель передаёт ребёнку мяч (игрушку) назвав его ласково по имени. Ребёнок берёт мяч и передаёт его следующему с тем же заданием.



# Игры

## «Встреча»

Педагог предлагает ребятам повернуться друг к другу и представить себе встречу друзей-весельчаков, которые не виделись целый год:



**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!**

