Содержание работы по развитию эмоциональной сферы воспитанников:

* комфортная организация режимных моментов;
* оптимизация двигательной деятельности через организацию физкультурно-оздоровительных мероприятий (физкультминутки, спортивные игры и т.д.);
* игротерапия (сюжетно-ролевые, коммуникативные и т.д.);
* арттерапия  (рисование, ритмопластика, танец);
* занятия-образы, игры-драматизации, сказкотерапия;
* психогимнастика (этюды, мимика, пантомимика);
* телесно-ориентированные методы, психомышечная тренировка;
* посещение комнаты психологической разгрузки;
* задания, направленные на организацию совместной деятельности и театрализованных игр, составление рассказов и т.п.;
* использование наглядных пособий (фотографии, рисунки, схемы и т.д.);

Действующие эффективные методы обучения – интерактивные беседы, рассказы и сказки, работа с видеосюжетами, творческая индивидуальная и групповая деятельность (совместное пение, танец, рисование, работа с природными материалами, пантомима, декламация),  элементы телесной терапии.

**Комфортная организация режимных моментов**

Мы используем набор технологий организации режимных моментов: приема детей, приема пищи, сборов на прогулку, укладывания, проведения закаливающих процедур и др. Главным при этом является умелый выбор модели общения, способствующей психологическому комфорту ребенка, не подавляющей его свободу и индивидуальность. Это организация жизни детей в определенные временные периоды, способствующая снятию накопившегося утомления, предупреждающая возможные психоэмоциональные срывы. Время проведения определяем на основании изучения утомляемости детей. Эту работу выполняет психолог. Каждый день отличается от предыдущего по форме организации занятий. Поскольку ничто так не угнетает психику, как череда однообразных будней. В режиме дня предусматриваем время для индивидуальных контактов  воспитателя с детьми на основе неформального общения. Утро и вечер   посвящаем играм воспитателя с детьми.
Причем роль воспитателя в игре определяют дети.

В режиме дня выделяем время для проведения психотренингов, релаксационных пауз и т. п. Выделяем также время для самостоятельной деятельности детей, когда они могут позаниматься в изо уголке, библиотеке, физкультурной зоне.
В дни, когда запланированы занятия с высокими интеллектуальными нагрузками, в режим дня включаем специальные комплексы гимнастик, позволяющих снять накопившееся психоэмоциональное напряжение. Релаксационные паузы включаем в дни с повышенными физическими нагрузками.

**Двигательный режим**

Организацию рационального двигательного режима считаем одним из основных условий обеспечения комфортного психологического состояния детей. Имеется прямая взаимосвязь между двигательным ритмом и умственной работоспособностью ребенка. Вредна, как недостаточная, так и излишняя двигательная активность.

Отправной точкой при организации двигательного режима детей должна стать естественная потребность организма в движении.
 Дети с нормальной двигательной активностью имеют лучшие показатели в развитии. У них более устойчивы психика и настроение.

У малоподвижных и моторных детей процессы саморегуляции менее совершенны. У многих из них развиваются такие негативные черты характера, как зависть, нерешительность агрессивность, неуравновешенность и т. д. Этим детям мы уделяем больше времени и внимания.

Одним из способов нормализации двигательной активности моторных и малоподвижных детей считаем их дружбу, основанную на общности интересов.

Оздоровительная утренняя гимнастика

Цель утренней гимнастики – поднятие мышечного тонуса и создание хорошего настроения ребенка. Этой целью и определяется методика ее организации.

Чтобы создать и сохранить устойчивое положительное настроение детей, в комплекс утренней гимнастики должны быть включаем только хорошо знакомые детям физкультурные упражнения. Создаем ситуацию напряжения, поскольку не все дети успешно справляются с заданиями. Если они это осознают, то их астенические реакции усиливаются.

Интерес к гимнастике поддерживаем большим разнообразием упражнений и игр. Например, сегодня утренняя гимнастика состоит из серии подвижных игр, завтра дети работают на полосе препятствии, в следующий день это   танцевально-имитационная деятельность.

Утренняя терапевтическая гимнастика – это комплекс мер физического и психического воздействия, способствующих профилактике психоэмоционального напряжения детей, тренировке сердечно-сосудистой системы, развитию способности организма лучше усваивать кислород.

Терапевтическая утренняя гимнастика всегда (кроме случаев неблагоприятной погоды) проводится на свежем воздухе не менее 30 минут. По существу это насыщенная разнообразной двигательной деятельностью утренняя прогулка. Ее место в режиме дня определено достаточно точно для каждой возрастной группы, начиная с 3-летнего возраста.

**Закаливание, оздоровление**

 Наиболее эффективным средством тренировки терморегуляционного аппарата организма человека являются водные закаливающие процедуры. Не менее эффективно воздействуют водные процедуры на психоэмоциональное состояние, снимая стресс и напряжение. Не случайно возбужденному человеку предлагают выпить воды, уставшему – умыться или принять душ, а человека, упавшего в обморок, обрызгивают водой.

Регулярные закаливающие процедуры повышают устойчивость нервной системы человека к неблагоприятным воздействиям, повышают его работоспособность. Поэтому приучать ребенка к водным процедурам не только полезно, но и необходимо. . Таким образом выстраиваем свою работу так, чтобы детям процедуры нравились, и они могли бы их выполнять самостоятельно. В принципе не имеет особого значения, какая "лесенка" закаливания выстроится. Важно, чтобы организм не привыкал к процедурам а постоянно тренировался. Учим детей разнообразным приемам закаливания, предоставляя им возможность выбора.

**Пешие прогулки**

Психотерапевтическая прогулка – это пешая прогулка, основную часть которой составляет ходьба. А она в плане профилактики психоэмоционального напряжения не менее полезна, чем оздоровительный бег.

Особенность такой прогулки в том, что во время ее детям задаются определенные психологические требования, выполнение которых дает им возможность отключиться от беспокоящих их проблем и дать мозгу своеобразный отдых.

В "туристическом агентстве" дети   приобретают путевки – маршруты. Цена путевки – демонстрация детьми своих возможностей и достижений.  Приобретение "путевок" демонстрацией своих достижений и возможностей укрепляет уверенность детей в своих силах. Осознание детьми своих успехов развивает у них чувство самоуважение и формирует такое важное свойство социального познания, которое зовется самоэффективностью. На таких прогулках у детей есть возможность узнать не только свои достоинства и особые способности, но и способности своих товарищей.

На остановках мы проводим с детьми мини-тренинги, в соответствии с психотерапевтической задачей, которая, в свою очередь, обусловлена спецификой психического состояния данной группы детей. Это упражнения на психосаморегуляцию состояния, коммуникативно-лингвистические игры, развлекательные, оздоровительные игры и др., смотрим по ситуации и местоположению.

Оздоровительные игры

Такие игры предназначены для профилактики утомления, вызванного интенсивными интеллектуальными нагрузками. Кроме релаксационной они выполняют коммуникативную, развлекательную и воспитательную функции.

Игры проводятся как индивидуально, так и коллективно.

Длительность игр зависит от их содержания и может варьироваться от 1 до 2 минут. Общая длительность игр в среднем составляет 4-6 минут. Проводим игры как с музыкальным сопровождением, так и без него.

Игры не повторяются (может быть изредка), чтобы детям было интересно. Поэтому в арсенале педагога их много. Особых возрастных требований к оздоровительным играм нет. Если четырехлетние дети понимают что такое пропеллер, то можно играть с ними в игру "Пропеллер". Описание нескольких игр, по аналогии с которыми мы педагоги можем разработать свои.

**Ритмопластика**

В плане профилактики психоэмоционального напряжения ребенка ритмопластика решает задачи раскрепощения его личности и поведения, ориентирует на позитивное восприятие окружающего мира.

Ритмопластика проводится как самостоятельное занятие или входит составной частью в физкультурное и музыкальное занятия.

На занятиях ритмопластикой дети движениями передают образы сказочных и литературных героев, окружающие предметы, свои ощущения и чувства, отношение к себе, повадки различных животных, свое восприятие растений, а также учатся красивым походке, жесту, позе, поклон.

"Проживание" ребенком сказочной ситуации не только мысленно, но и как бы наяву, через движение, позу, пластику, оказывает положительное влияние на его психоэмоциональное состояние. Для этого ребенок идентифицирует себя с главным героем сказки, разделял его судьбу

Ритмопластику проводим в дни, когда у детей высокие психоэмоциональные нагрузки.

Ритмическая музыкальная деятельность чрезвычайно эмоционально насыщенна. Эту насыщенность дозируем в зависимости от ситуации даем тот или иной (по качеству и количеству) заряд эмоций. Например, использовать "Утро" Грига, чтобы снять переутомление, а произведение "Король гномов" Шуберта помогает справиться с депрессивным психозом.

Ритмическая гимнастика более демократична, она допускает нечеткие движения, импровизацию, "нечемпионские" движения. Она всегда создает хорошее настроение; разучив несколько элементов ритмической гимнастики, дети занимаются и без тренера, внося в нее творческие коррективы; при занятиях ритмической гимнастикой быстрее формируется сплоченность детского коллектива. Ограничений для организации ритмической гимнастики в нашем образовательном учреждении практически не существует.

Единственное условие – не допускать перегрузки. . Важно научить детей нескольким несложным движениям и их комбинации, чтобы они могли подвигаться самостоятельно. Для этого воспитатель в режиме дня продумывает включение нескольких музыкальных пауз, а, кроме того, учиться ритмично двигаться сам.

**Сказкотерапия** – современный, органичный природе человека метод передачи жизненно важных знаний, гармонизации личности и развития эмоционального интеллекта.
Помимо развития эмоционального интеллекта и связанных с ним коммуникативных способностей, данный метод позволяет:

* развивать внимание, память, мышление,
* развивать креативность,
* активно формировать систему ценностей ребенка.

Взаимодействие с детьми организуем в малых подгруппах, что позволяет найти особый, индивидуальный подход к каждому ребенку. В некоторых сказочных путешествиях участвуют и родители.

**Игра.**Игра в дошкольном возрасте – это деятельность, эмоционально насыщенная, требующая от ребенка определенного настроя и вдохновения. В игре, с одной стороны, обнаруживаются уже сложившиеся у детей способы и привычки эмоционального реагирования, с другой, формируются новые качества поведения ребенка, развивается и обогащается его эмоциональный опыт.

С учетом специфики эмоционального поведения мы применяем различные виды игр: сюжетно-ролевые, игры-драматизации, игра с правилами, и руководим игрой таким образом, чтобы нежелательные качества личности ребенка или отрицательные эмоции успешно им преодолевались.

Эмоциональный подъем в игре помогает дошкольнику преодолевать негативизм по отношению к другим детям, принять их как партнеров.

Сюжетно-ролевые игры оказывают разное влияние на эмоциональные проявления детей в тех случаях, когда роли распределены, но качества партнеров-персонажей не названы. В этих случаях ребенок трактует нормы и правила человеческих взаимоотношений в зависимости от своего жизненного опыта.

Игра с правилами предполагает выход за рамки ролевых отношений к отношениям личностным, развивает у детей коллективистскую направленность, служит фундаментом для развития подлинных человеческих эмоций. Это особенно важно в связи с тем фактом, что возникающие внутри игр с правилами отношения начинают переноситься ими в дальнейшем в реальную жизнь. Игры с правилами способствуют снятию у ребенка имеющихся трудностей эмоционального развития.

Для получения устойчивого эффекта от игр очень важно участие родителей в этих играх. Это способствует образованию у родителей другой точки зрения на взаимоотношения с детьми. В совместной игре они как бы заново открывают для себя детей, познают их внутренний мир, и взаимоотношения с детьми становятся более теплыми и содержательными. Важное значение имеет здесь перемена ролей, взятие родителем на себя роли ребенка, а ребенком – роли родителя. Это помогает им лучше понять и принять друг друга.

Только в тесном единстве родителей и воспитателя можно перестроить эмоциональную сферу детей. Развитию эмоциональной компетентности способствуют такие отношения в семье, когда родители внимательны к личной жизни детей, когда ребенка выслушивают и помогают ему разобраться в своих эмоциях и чувствах, когда поощряют и разделяют интересы ребенка, считаются с его мнением. Эмоциональную компетентность можно развить, если в семье обсуждаются проявления чувств и последствия поступков ребенка для других людей, причины эмоциональных ситуаций, делаются попытки рассмотреть ситуацию со стороны другого человека.

Все вышеперечисленное распределяется в перспективном планировании работы и реализуется в рамках воспитательно-образовательного процесса средней, старшей и подготовительной групп детского сада.

Для проведения занятий по блокам: «Я – человек», «Я и мое тело», «Я и мои чувства, эмоции», «Я и моя семья», используем время, когда дети в хорошем настроении, не утомлены, лучше поле дневного сна один раз в неделю. Длительность занятий 15-20 минут. Темы занятий зависят от желания и настроения детей. Общение организуется сидя на ковре или  за круглым столом. Круг – возможность открытого общения ощущение целостности, завершенности, облегчает взаимопонимание. Оптимально взаимодействие одновременно с подгруппой из 6 человек, с обеспечением действия в парах.

Цель занятий: обучение детей свободному выражению эмоций, чувств, осознание детьми собственной ценности, умение принимать себя, таким как есть. Дети научились видеть и ценить в себе индивидуальность, управлять своими эмоциями и чувствами.