

## **«Развитие базовых эмоций и самоконтроля через подвижные игры с дошкольниками в условиях инклюзии»**

В настоящее время в обществе вызывает интерес проблема взаимосвязи разума и чувств, эмоционального и рационального в человеке. В этой связи актуальной становится проблема формирования эмоционального интеллекта, уже у детей дошкольного возраста, т. к. именно дошкольный возраст является базовым в формировании подавляющего большинства эмоций.

Понятие «эмоциональный интеллект» включает в себя самосознание, контроль импульсивности, уверенность, самомотивацию, оптимизм, коммуникативные навыки, умение эффективно выстраивать взаимоотношения с другими людьми. Сформированный на достаточном уровне эмоциональный интеллект играет важнейшую роль в жизни ребенка и его дальнейшем личностном развитии. Однако для того, чтобы этот уникальный вид интеллекта проявился и сработал, мы должны его развивать, помочь ребенку адаптироваться в современном непростом обществе.

Особое значение приобретает формирование эмоционального интеллекта у детей дошкольного возраста с общим недоразвитием речи.

Работа по формированию основ эмоционального интеллекта у дошкольников с ОНР начинается с актуализации лексического запаса. Вербализация основных эмоциональных состояний в сочетании с работой по развитию просодической стороны речи у детей создает базовую основу для дальнейшей работы по развитию грамматики, связной речи, а в целом формирует у них коммуникативно-речевую компетентность. Эта работа включает в себя несколько этапов: развитие связной монологической и, особенно, диалогической форм речи.

Системная работа, направленная на формирование и обогащение у них чувственной сферы, делает ребенка отзывчивым к чувствам других. Вербализация эмоций тесно связана с восприятием и пониманием эмоциональных сигналов — и собственных, и от окружающих.

Таким образом, расширение словаря эмоций идет как через усвоение языковых знаков эмоций, так и путем осознания собственного эмоционального опыта. В процессе коррекционно-развивающей деятельности происходят изменения в эмоциональной сфере ребенка.

Меняются его взгляды на мир и отношения с окружающими. Возрастает потребность сознавать и контролировать свои эмоции, что в конечном итоге ведет к становлению эмоциональной сферы, формированию эмоциональных новообразований и представляет собой, к началу младшего школьного возраста, процесс развития основных элементов эмоционального интеллекта.

Вся жизнь ребенка дошкольного возраста подчинена его чувствам. Управлять своими переживаниями он еще не может. Поэтому дети, гораздо больше подвержены переменам настроения, чем взрослые. Их легко развеселить, но еще легче огорчить или обидеть.

Чтобы снять напряжение, может помочь «*подушка-подружка*» или большая мягкая игрушка, которую легко обнять. А выплеснуть накопившуюся энергию помогают «*подушка-побитушка*» и «*коврик злости*». Благодаря наполнению этих зон,

ребята смогут выразить свое эмоциональное состояние, которое может меняться в течении дня.

Для обучения детей бесконфликтному общению можно использовать дидактические игры, игровые упражнения и ситуации, например: «*Что такое хорошо, и что такое плохо*», «*Кто тебе нравится больше?*» и др.

В качестве оборудования хотелось бы представить «*Мешочки настроений*». «*Мешочек радости*» можно изготовить из светлого материала с соответствующим изображением лица хорошего настроения. «*Мешочек грусти*» изготовить из тёмного материала с соответствующим изображением лица плохого настроения. Мешочки завязаны шнурками. Если у ребёнка плохое настроение, он может взять мешочек, развязать шнурок и «*сложить*» в него своё плохое настроение, обиды, злость, а потом тщательно завязать. Потом из другого мешочка берёт хорошее настроение, воображаемые смех, улыбку, радость.

Так же есть «*Баночки гнева*». Это баночки с крышками разных цветов и размеров. Особо эмоциональные дети могут «*выкрикнуть*» свой гнев в такую баночку, заперев его там, затем взять ее на прогулку и открыв, «*выпустить*» гнев на свободу.

Можно использовать словесные подсказки-образы:

1. Улыбнись, как: кот на солнце; Буратино; как хитрая лиса; как будто ты увидел чудо;
2. Отдохни, как: турист, снявший тяжёлый рюкзак; ребёнок, который много трудился, но помог маме;
3. Испугайся как: заяц, увидевший волка; котёнок, на которого лает собака;
4. Ты устал, как: папа после работы; человек, поднявший тяжёлый груз; муравей, притащивший большую муху.

Таким образом, коррекция эмоциональных состояний у детей способствует снижению таких негативных проявлений, как страх, злость, печаль и более активному проявлению эмоций радости и интереса.

На сегодняшний день убедительно доказана центральная роль эмоциональной стабильности в успешности дошкольного обучения, а развитие эмоциональной сферы ребенка признано главным элементом понятия «*психологическая готовность к школе*». И поэтому, начинать воспитание и развитие эмоционального интеллекта следует уже в дошкольном возрасте. Это лучший путь к укреплению личности и профилактике разных отклонений и проблем в развитии.

Способности детей в произвольной регуляции эмоций, в сравнении с движением, еще менее развиты: им трудно скрыть радость, огорчение, вину, страх, подавить раздражение или негодование. Пока эмоции детей еще непосредственны, не подчинены давлению социально-культурного окружения – самое удобное время, учить понимать их, принимать и полноценно выражать.

Для этого ребенку необходимо овладеть такими умениями:

- произвольно направлять свое внимание на эмоциональные ощущения, которые он испытывает;
- различать и сравнивать эмоциональные ощущения, определять их характер (приятно, неприятно, беспокойно, удивленно, страшно и т.п.);
- одновременно направлять свое внимание на мышечные ощущения и на экспрессивные движения, сопровождающие любые собственные эмоции и эмоции, которые испытывают окружающие.

### ***Психогимнастика***

1. Этюды и игры на развитие внимания, памяти, автоматизированной и выразительной моторики. Этюды для достижения расслабления у детей.
2. Этюды и игры для выражения различных эмоциональных состояний.
3. Этюды и игры с отображением отдельных черт характера

Для всех возрастных групп.

Важным резервом в стабилизации эмоционального состояния является совершенствование дыхания. Сосредоточив свое внимание, нетрудно заметить, как меняется дыхание человека в разных ситуациях: по-разному дышат спящий, работающий, разгневанный, развеселившийся, грустивший или испугавшийся. Нарушения дыхания зависят от внутреннего состояния человека, а потому и произвольное упорядоченное дыхание должно оказывать обратное воздействие на это состояние. Научившись влиять на свое дыхание, можно приобрести еще один способ эмоциональной саморегуляции.

Смысл дыхательных упражнений состоит в сознательном контроле за ритмом, частотой, глубиной дыхания. Разные типы ритмичного дыхания включают задержки дыхания разной продолжительности и варьирование вдоха и выдоха.

В дыхательной гимнастике используются виды так называемого «вечернего» - успокаивающего или «утреннего» - мобилизующего дыхания.

Мобилизующее дыхание – как бы зеркальное отражение успокаивающего дыхания: изменяются не выдохи, а вдохи, дыхание задерживается не после выдоха, а после вдоха.

Дыхательную гимнастику успешно можно применять в учебном процессе. Успокаивающее дыхание полезно использовать, чтобы погасить избыточное возбуждение и нервное напряжение, например, перед публичным выступлением. Этот тип дыхания может нейтрализовать нервно-психические последствия конфликта, снять «предстартовое» волнение и помочь расслабиться перед сном.

Мобилизующее дыхание помогает преодолеть вялость и сонливость при утомлении, способствует быстрому и безболезненному переходу от сна к бодрствованию, мобилизации внимания.

Эффективность влияния дыхательных упражнений на эмоциональное состояние увеличивается, если они используются в комплексе с другими способами эмоциональной саморегуляции.

Для всех возрастов

### **«Спаси птенца».**

«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!»

### **«Бабочки»**

Педагог. Сегодня мы с вами превратимся в цветочки. Представьте, что вокруг нас появилось множество бабочек, красивых и лёгких. Бабочки летают, кружатся, а ещё им нравится садиться на цветы. Но они сядут только на те цветы, на которых можно сидеть спокойно, не шевелясь. Ведь бабочки такие пугливые, чуть пошевелится цветок- и бабочки сразу улетают.

Вон летят уже бабочки! «Раз, два, три, лепесток- замри!»

Дети замирают и сидят с закрытыми глазами, пока педагог не скажет «Раз, два, три, цветочек- отомри!». Игра продолжается до тех пор, пока она нравится детям.

### **«Снежинки»**

Зимой можно играть в эту игру.

Родитель. А сейчас мы превращаемся в Снеговичков. Ночью, когда все спят, Снеговички оживают и начинают двигать руками, ногами, хлопать глазами и т.д. (ребёнок повторяет движения, которые называет родитель). А Зима ночью трясёт свою снежную перину, из неё вылетают красивые снежинки и медленно летят на землю и падают на голову Снеговичкам. Но только тем, которые успели замереть. Чтобы не растаять, Снеговички замирают, и на них падают всё новые и новые снежинки. Ребёнок повторяет вместе с родителем слова «Замер ночью Снеговик, был он мал, а стал велик» Ребёнок замирает и представляет себе снежинки, которые потом описывает.

### **«Фея Тишины»**

Родитель. А, давай сейчас закроем глаза и послушаем тишину. Какие звуки ты услышал за окном? За дверью? Когда ты замирали, к нам в окно прилетела Фея Тишины. Сейчас снова закрой глаза и замри. Фея Тишины будет летать и взмахивать своими крыльями. Она присядет на плечи и ласково погладит того, кто умеет замирать.

Затем родитель может спросить, во что одета Фея, как выглядит и т.д. Можно придумать, какие подарки она дарит детям, сочинять про неё сказки.

В эту игру можно играть до тех пор, пока не надоест ребёнку.

В результате в дальнейшем, чтобы настроить ребёнка на спокойное занятие, достаточно напомнить о Фее Тишины. Можно придумывать другие образы, которые будут помогать поддерживать спокойную атмосферу (напр. Фея Облаков, Волшебник Звёздного неба и т.д.)

### *«Прогулка в лес» .*

Ребёнка приглашают прогуляться в воображаемый лес. Ребёнок повторяет движения родителя: идут тихо, на цыпочках, чтобы не разбудить медведя, перешагивают через валежник, боком движутся по узкой дорожке, вокруг которой растёт крапива, осторожно ступают по шаткому мостику, перекинутому через ручеек, прыгают по кочкам в болоте, наклоняются, собирая грибы и цветы, тянутся вверх за орехами и пр.

Можно спросить ребёнка, какие они знают грибы, цветы, деревья и т.д.

### *«Изобрази явление»*

Родитель и ребёнок перечисляют приметы осени: дует ветер, качаются деревья, падают листья, идет дождь, образуются лужи.

Родитель 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.

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

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

Когда ребёнок запомнит показанные движения, объясняются правила игры: пока звучит музыка, ребёнок бежит, танцует, как только музыка прекращается, ребёнок останавливается и слушает, какое явление назовет родитель. Ребёнок должен выполнить движения, которые соответствуют данному явлению.

С 6 лет

### *«А-а-ах».*

Цель: обучение детей умению владеть своими чувствами.

Ведущий кладёт руку на стол и затем медленно поднимает её до вертикального положения. Ребёнок в соответствии с поднятием руки усиливает громкость звука «а» с тем, чтобы когда рука достигнет верхнего положения, завершить её громким совместным «ах» и мгновенно замолчать.

### **«Насос и мяч».**

Цель: обучение детей умению владеть своими чувствами.

Играют двое. Один - большой надувной мяч, другой насосом надувает этот мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом на полусогнутых ногах; руки, шея расслаблены. Корпус отклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Товарищ начинает надувать мяч, сопровождая движения рук (они качают воздух) звуком «с». С каждой подаче воздуха мяч надувается все больше. Услышав первый звук «с», он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго «с» выпрямилось туловище, после третьего у мяча поднимается голова, после четвертого надулись щеки и приподнялись руки. Мяч надут. Насос перестал накачивать. Товарищ выдергивает из мяча шланг насоса... Из мяча с силой выходит воздух со звуком «ш». Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение. Играющие меняются ролями.

### **«Продолжи фразу»**

Передаётся по кругу мяч, при этом продолжают фразу, рассказывая, когда и в какой ситуации он бывает таким: «Я радуюсь, когда ...», «Я злюсь, когда ...», «Я огорчаюсь, когда ...», «Я обижаюсь, когда ...», «Я грущу, когда ...» и т.д.(Обратить внимание на различие слов «огорчение» и «обида». Они отличаются? Чем? Что означает каждое из них?)

### **«Поза покоя».**

Упражнения на освоение и закрепление позы покоя и расслабление мышц;  
саморегуляция эмоционального состояния детей  
Сесть ближе к краю стула, опереться на спинку стула, руки свободно положить на колени, ноги слегка расставить. Формула общего покоя произносится медленно, тихим голосом, с длительными паузами.

Все умеют танцевать,

Прыгать, бегать, рисовать,

Но не все пока умеют

Расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая –

Очень легкая, простая,

Замедляется движенье,

Исчезает напряженье ...

И становится понятно –

Расслабление приятно!

Упражнение «Кулачки».

Упражнения на освоение и закрепление позы покоя и расслабление мышц;  
саморегуляция эмоционального состояния детей

Сожмите пальцы в кулачок покрепче. Руки лежат на коленях. Сожмите их сильно-сильно, чтобы косточки побелели. Вот как напряглись руки! Сильное напряжение. Нам неприятно так сидеть! Руки устали! Расслабили руки. Отдыхаем. Кисти рук потеплели. Легко, приятно стало. Слушаем и делаем, как я. Спокойно! Вдох-выдох!

Упражнение повторяется три раза.

Руки на коленях,

Кулачки сжаты,

Крепко, с напряжением

Пальчики прижаты (сжать пальцы).

Пальчики сильнее сжимаем –

Отпускаем, разжимаем. (Легко приподнять и уронить расслабленную кисть).

Знайте, девочки и мальчики: Отдыхают наши пальчики.

5-6 лет.

***«Гора с плеч».***

Цель: обучение детей умению владеть своими чувствами.

Когда ты очень устал, тебе тяжело, хочется лечь, а надо еще что-то сделать, сбрось «гору с плеч». Встань, широко расставь ноги, подними плечи, отведи их назад и опусти плечи. Сделай это упражнение 5—6 раз, и тебе сразу станет легче.

***«Замри».***

Цель: обучение детей умению владеть своими чувствами.

«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».

***Этюд «Король Боровик не в духе».***

Цель: саморегуляция эмоционального состояния детей

Шел король Боровик

Через лес напрямик.

Он грозил кулаком

И стучал каблуком

Был король Боровик не в духе:

Короля покусали мухи.

Вопросы при обсуждении:

1. «По каким признакам ты определил именно эту эмоцию?»;
2. «Как ты думаешь, что помешало тебе правильно понять ее?»;
3. «Трудно ли было тебе понять другого участника?»;
4. «Что ты чувствовал, когда изображал эмоцию?».

**«Разные настроения»** (грустно, удивленно, спокойно, весело)

Цель: учить детей различать основные эмоции: радость, гнев, печаль, спокойствие, боль, равнодушие.

Мимическая гимнастика – рассматривание собственной мимики в зеркало.

**«Забавные гномы»**

Цель: учить детей различать основные эмоции: радость, гнев, печаль, спокойствие, боль, равнодушие.

Когда нам грустно – мы делаем вот так.

Когда мы удивлены – делаем вот так.

Когда мы испуганы – мы такие.

Когда мы злимся – мы уже другие.

Когда мы радуемся – мы делаем так.

4-5 лет

Психомышечная тренировка без фиксации внимания на дыхании.

**Медвежата в берлоге** (вводная игра для детей 4-5 лет).

Осень. Рано темнеет. Медвежата сидят на лесной полянке и смотрят вслед уходящей в лесную чащу маме-медведице. Она пошла стелить им кровати в берлоге. Медвежатам хочется спать. Они по одному идут домой, точно придерживаясь следа медведицы. Медвежата забираются в свои кровати и ждут, когда мама-медведица поиграет с ними перед сном. Медведица пересчитывает медвежат. Все на месте, можно начинать игру.

**1.Игра с шишками** (на напряжение и расслабление мышц рук).

Мама-медведица бросает медвежатам шишки. Они ловят их и с силой сжимают в лапках. Шишки разламываются на мелкие кусочки. Медвежата откидывают их в стороны и



роняют лапки вдоль тела - лапки отдыхают. Мама снова кидает шишки медвежатам. Повторить игру 2-3 раза.

### **2. Игра с пчелкой** (на напряжение и расслабление мышц ног).

Медведица зовет золотую пчелку поиграть с медвежонком. Ребёнок поднимает колени, делая домики. Пчелка пролетает под коленями. Мама-медведица говорит: «Летит!», и медвежонок быстро распрямляет свои ножки. Повторить игру 2-3 раза.

### **3. Игра «Холодно - жарко»** (на напряжение и расслабление мышц туловища).

Мама-медведица ушла. Подул холодный северный ветер и пробрался сквозь щелки в берлогу. Медвежата замерзли. Они сжались в маленькие клубочки - греются. Стало жарко. Медвежата развернулись. Опять подул северный ветер. Повторить игру 2-3 раза.

### **4. Игра с шарфиком** (на расслабление мышц шеи).

Пришла мама и раздала медвежатам шарфики, чтобы они больше не мерзли. Полусонные медвежата, не открывая глаз, повязали шарфики на свои шейки. Покрутили медвежата головой из стороны в сторону: хорошо, тепло шейкам.

### **5. Пчелка мешает спать** (игра лицевых мускулов).

В берлогу снова прилетела пчелка. Решила она сесть кому-нибудь на язычок, но медвежата быстро стиснули зубы, сделали губы трубочкой и стали крутить ими в разные стороны. Пчелка обиделась и улетела. Медвежата снова слегка раскрыли рот, язык отдыхает. Пришла мама-медведица и зажгла свет. От яркого света медвежата крепко зажмурились и сморщили нос. Мама видит: все в порядке; погасила свет. Медвежата перестали жмуриться и морщить нос. Снова прилетела пчелка. Медвежата не стали ее прогонять, а покатали ее у себя на лбу, двигая брови вверх-вниз. Пчелка поблагодарила медвежат за удовольствие и улетела спать.

### **6. Отдых.**

Мама-медведица спела медвежонку колыбельную («Колыбельная медвежонку»), а медвежонок, устроившись поудобнее, стал дремать. Медведица ушла в лес. (Пауза.) Медведица вернулась и стала рассказывать медвежонку, что ему снится. Медвежонку снится сон: как будто бы он сидит в кустах и смотрит на играющих детей. (Пауза.) Медведица говорит медвежонку, что сейчас он услышит прекрасную музыку, и, рассказывает, каким он будет хорошим, когда проснётся. Потом она предупреждает медвежонка, что скоро утро и, как только запоет жаворонок, он проснётся. (Пауза.) Поет жаворонок («Песня жаворонка»). Ребёнок быстро и энергично или, если того требует последующая деятельность ребёнка, спокойно и медленно встают. С удивлением и любопытством ребёнок-медвежонок выглядывают из берлоги: легли спать осенью, а сейчас весна. Всю зиму, оказывается, проспал медвежонок в берлоге. Ведущий предлагает медвежонку снова превратиться в ребёнка. Психомышечная тренировка закончена. Вариант отдыха: ведущий предлагает ребёнку удобно устроиться, расслабиться и слушать с закрытыми глазами ласковую музыку. С окончанием музыки ребёнок открывает глаза и тихо встаёт.