**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Детский сад «Колобок»**

**Педагогический проект**

Тема: **«Разработка комплекса занятий по повышению эмоционального благополучия дошкольников»**

**Проект выполнила:**

**Власова Александра Анатольевна**

**2016**

**Содержание проекта**

Паспорт проекта «Разработка комплекса занятий по повышению эмоционального благополучия дошкольников» ………………………….3

Актуальность проекта………………………………………………………4

Этапы реализации проекта………………………………………………..5

Структура занятий игрового мероприятия «Такие разные эмоции!»

Занятие №1 «Удивление»…………………………………………………..6

Занятие№2 «Страх»…………………………………………………………8

Занятие№3 «Радость»……………………………………………………….9

Занятие №4 «Гнев, злость»…………………………………………………10

Занятие №5»Горе, грусть»………………………………………………….11

Итоговое занятие «Наши эмоции»………………………………………...12

Критерии для проведения диагностики по повышению эмоционального благополучия дошкольников в рамках

проекта……………………………………………………………..15

Диагностика развития эмоционального благополучия дошкольников до реализации проекта…………………………...16

Диагностика развития эмоционального благополучия дошкольников после реализации проекта………………………..16

Вывод………………………………………………………………………...17

Список литературы………………………………………………………….18

Приложение №1……………………………………………………………..19

Приложение №2……………………………………………………………..21

**Паспорт проекта «Разработка комплекса занятий по повышению эмоционального благополучия дошкольников»**

**Тема проекта:** «Разработка комплекса занятий по повышению эмоционального благополучия дошкольников»

**Цель проекта:** разработать комплекс занятий по повышению эмоционального благополучия дошкольников.

**Задачи проекта:**

1. Способствовать самопознанию ребенка, помогать ему, осознавать свои характерные особенности и предпочтения.
2. Формировать умение детей пользоваться эмоциями для выражения собственных чувств, переживаний, преодолевать отрицательные переживания.
3. Активизировать и обогащать словарь детей за счет слов, обозначающих различные эмоциональные состояния.
4. Развивать положительное отношение к сверстникам.
5. Развивать творческие способности и воображение в процессе игрового общения.
6. Посредством диагностики, выявить уровень эмоционального благополучия ребенка в детском саду.

**Тип проекта:** По срокам реализации: долгосрочный (2 месяца);

По тематике: практико-ориентировочный;

По составу участников: коллективный.

**Участники:** воспитатели, родители, дети

**Проблема, на решение которой направлен проект:** повышение эмоционального благополучия детей.

**Форма проведения итогового мероприятия проекта:** игровое занятие.

**Ожидаемый результат:**

1. Организация предметно – развивающей среды, позволяющей овладению средствами эмоциональной выразительности.
2. Создание комплекса мероприятий по повышению эмоционального благополучия дошкольников.

**Актуальность проекта**

Эмоции – особый класс субъективных психологических состояний, отражающих в форме непосредственных переживаний отношения человека к миру. К классу эмоций относятся настроения, чувства, аффекты, страсти, стрессы. Это так называемые «чистые» эмоции. Они включены во все психические процессы и состояния человека. Любые проявления его активности сопровождаются эмоциональными переживаниями.

Развитие ребенка теснейшим образом взаимосвязано с особенностями мира его чувств и переживаний. Эмоции, с одной стороны, являются «индикатором» состояния ребенка, с другой – сами существенным образом влияют на его познавательные процессы и поведение, определяя направленность его внимания, особенности восприятия окружающего мира, логику суждений.

Эмоции детей примитивны, развиты слабо, недостаточно дифференцированы, маловыразительны, однообразны. По внешним эмоциональным проявлениям дети не всегда могут угадывать смысл поведенческих реакций окружающих и правильно реагировать на них. Возможны немотивированные колебания настроения – капризность, плаксивость, смех без причины. Наблюдаются возбудимость, агрессивность, нарушения самооценки. Степень выраженности искажения эмоционального развития у детей с интеллектуальными нарушениями может быть различной. Но в любом случае это сказывается на поведении ребенка и на умении регулировать его, а в конечном итоге затрудняет развитие форм самостоятельной адаптации к жизни.

Как отмечал С.Л. Рубинштейн, «эмоции не развиваются сами по себе, …основная задача заключается в том, чтобы надлежащим образом их направить. Это большая по своему жизненному значению проблема»

Основываясь на выше сказанное, я считаю, чтобы помочь ребенку понять свое эмоциональное состояние и научиться управлять собой, необходимо развивать у детей эмоциональную сферу ”.

**Этапы реализации проекта**

**1 этап - Подготовительный этап**

- определение темы, целей, задач, содержание проекта, прогнозирование результата;

обсуждение с родителями темы проекта, выяснение возможностей, средств, необходимых для реализации проекта, определение содержания деятельности всех участников проекта;

- изучение методической литературы по данной теме.

**2 этап - Основной этап**

**Содержание деятельности педагога:**

1. Разработка комплекса мероприятий по повышению эмоционального благополучия дошкольников.
2. Подготовка к выставке рисунков «Азбука настроения».

**Содержание деятельности родителей:**

1. Консультация для родителей: «Эмоциональное благополучие детей» Приложение №1
2. Помощь в оформлении выставки рисунков «Азбука настроения».

**Содержание работы с детьми:**

1. Подготовка к выставке рисунков «Азбука настроения».
2. Начало занятий из цикла «Такие разные эмоции!»

**3 этап – заключительный этап**

1. Итоговое занятие с детьми: «Наши эмоции»

2. Выставка рисунков «Азбука настроения»

**Структура занятий игрового мероприятия**

**«Такие разные эмоции!»**

**Занятие №1. «Удивление»**

**Цель:** познакомить детей с эмоцией удивления;  развивать умение детей различать их  передавать данное эмоциональное состояние, используя различные выразительные средства.

**Оборудование:** пиктограмма «радости», «удивления», картинка с изображением удивленной девочки, небольшое зеркало, цветные карандаши, бумага.

**Ход занятия.**

**Воспитатель:** Наше настроение зависит от наших поступков, от того, что мы делаем и как. В свою очередь, наше настроение влияет на настроение окружающих, и они испытывают разные эмоции.

- Ребята, а вы знаете, что такое эмоции? (ответы детей)

- Послушайте стихотворение А. Барто «Купание».

Купание! Купание!  
Полон дом народу!  
Целая компания  
В кухне греет воду.

А мама в белой юбке,  
Как капитан из рубки,  
Даёт команду бодро:  
- Скорей несите вёдра,  
Мыльницы и губки!

Удивляет братца  
Вся эта суматоха:  
Зачем ему купаться?  
Ему и так неплохо!

В ванне умный малый  
Только щурит глазки:  
Здесь лежать, пожалуй,   
Лучше, чем в коляске!

**Воспитатель:** Какое настроение у тех, кто готовит принадлежности для купания?

**Дети.** Веселое.

**Воспитатель** Найдите нужную картинку с эмоцией? А у малыша как вы думаете, какое настроение?

**Дети**. Удивленное.

**Воспитатель:** Давайте рассмотрим этот рисунок. ( Демонстрируется карточка с изображением удивленной девочки.) У этой девочки тоже настроение удивления. Посмотрите внимательно на ее лицо. Что происходит с бровями?

( Они подняты вверх дугой.) С глазами?  ( Они широко раскрыты.) С губами?  ( Они растянуты виз и вверх  и похожи на букву «О».)

**Рисунок «Оживи кружочки».** А  теперь давайте нарисуем колобка с настроением удивления.  Вспомните, какое у него должно было быть лицо. Нарисуйте. (Дети выполняют задание и показывают рисунок друг другу).

**Упражнение «Зеркало».**Когда человек удивляется, что он делает? Покажи, как выглядит твое лицо, когда ты удивляешься. Очень хорошо у нас получилось!

**Упражнение « Тренируем эмоции»**

Давайте проделаем гимнастику для лица. Улыбнитесь, как

* Кот на солнце;
* Само солнце;
* Хитрая лиса;
* Радостный ребенок (Отработка эмоции удивления)

А теперь удивитесь, как:

* Ребенок, который увидел в цирке фокусника;
* Человека, который обнаружил, что к нему в комнату вошел слон;
* Ребенок, который встретил волшебника;
* Ребенок, который увидел чудо. (Отработка эмоции удивления.)

**Занятие №2 «Страх»**

**Цель:** Знакомство с понятием «Страх». Снижение  уровня тревожности.

**Оборудование:** пиктограммы, бумага, карандаши

**Ход занятия**

**Воспитатель:** Сегодня мы продолжаем знакомиться с эмоциями людей.

**Разминка. Упражнение  «Страшно и не страшно»**

- Я произношу фразу, а вы производите действие. Дотроньтесь до кончика носа, кто вчера смотрел телевизор. До щеки, кто боится темноты. До лба, кто сегодня умывался. До подбородка, кто боится воспитателя. До волос, кто вчера ел шоколад. До уха, кто боится переходить дорогу.

**Беседа с детьми о  страхах, кто чего боится.**

**Способы избавления от страха:**

-Нарисуйте свой страх. Порви свой рисунок.

**Упражнение « Страшные звуки»** *( звучит муз. Э.Грига «Шествие гномов» или «В пещере горного короля»)*

*-*Угадайте, какие звуки мы слышим?*(ответы детей)*

*-*Мы слышим много звуков, среди них есть и страшные. Мы будем слушать звуки и угадывать, какие из них пугающие, страшные, а какие успокаивающие или радостные. *(обсуждение детей)*

А всегда ли звук был страшным? Звук поезда тоже вам кажется страшным, но если вы вспомните поездку в отпуск на поезде, что было весело и интересно, то страх проходит.

Какой здесь живёт человечек. (Человечек – Страх)

-Как вы догадались?*(ответы детей)*

**Рассматривание Пиктограмм страха.**

-Где страх.  Как вы догадались?

**Упражнение « У страха глаза велики»**

- А теперь, давайте поиграем со страхом. Представьте, что у вас большой, огромный страх. *(Дети широко разводят руки в стороны).*У всех, кто боится, от страха большие глаза. *(Изображают больщие круглые глаза при помощи рук.)* Но теперь страх уменьшается. *(Дети сдвигают руки.)*

А затем и вовсе исчезает. *( Пожимают плечами и в недоумении разводят руками.)*

Посмотрите друг на друга и убедитесь, что ни у кого нет больше больших глаз и , следовательно, никто из вас ничего не боится, так как страх исчез. Улыбнитесь друг другу.

**Занятие№3. Радость.**

**Цель:** Знакомство с чувством радости; развитие выразительных движений, способности понимать эмоциональное состояние другого человека и адекватно выражать собственное.

**Оборудование**: пиктограммы, бумага, карандаши

**Ход занятия**

**1. Упражнение «Давайте познакомимся»**

Цель упражнения - создание положительного эмоционального фона.

Давайте поздороваемся друг с другом. Сейчас я повернусь к тому кто сидит справа от меня, назову его по имени и скажу, что я очень рада его видеть. Он повернется к своему соседу справа и сделает тоже самое, и так до тех пор, пока каждый из вас не поприветствует своего соседа.

**2.Беседа "Что такое радость?"**

Ответы детей на вопрос:

— Что такое радость?

Зачитать детям варианты ответов на этот вопрос, которые дали их ровесники:

— Радость — это когда все радуются. Бывает радость большая, а бывает маленькая. Маленькая — это когда у одного, а большая — когда у всех.

— Радость — это когда праздник.

— Радость — когда никто не плачет. Ни один человек.

— Радость — когда нет войны.

— У моей бабушки болит сердце. А когда не болит, мы с ней вместе радуемся.

— Радость - это я! Потому что мама говорит: "Ты моя радость!"

*Как можно порадовать человека? (подарить подарок и т.д.)*

**3. Рисование на тему "Радость".**

Предложить желающим рассказать о своем рисунке.

Придумать название альбома, который можно сделать из детских рисунков после занятия.

**4. Работа с пиктограммами**. Найдите эмоцию – радость.

**5. Хоровод.**

Детям предлагается встать в хоровод и всем вместе порадоваться хорошей песне "Вместе весело шагать..." (муз. В. Шаинского, ел. М. Матусовского).

**Занятие № 4. «Гнев, злость»**

**Цель:** Познакомить детей с эмоцией гнева. Формировать умение детей передавать свои эмоции через изобразительную деятельность. Развивать умение передавать в цвете гнев. Вызывать желание поделиться тем, что изобразил.

**Оборудование**: пиктограммы, бумага, карандаши

**Ход занятия**

1**)** Чтение отрывков из произведения К.И.Чуковского "Мойдодыр", где автор описывает гнев Умывальника и Крокодила.

- Почему рассердился Умывальник и Крокодил? А вы бы рассердились? Как описал автор гнев Умывальника? Как описал автор гнев Крокодила?

2) Рассматривание иллюстраций художника А.М. Алянского, на которых изображены сердитые Умывальник и Крокодил.

3) Чтение отрывка из сказки Л.Н Толстого «Три медведя»

- Обратить внимание детей на то, как по-разному выражают свой гнев медведь, медведица и маленький мишутка.

4) Рассказы детей о ситуациях, когда они сердились, гневались, злились.

5) Упражнение "Зеркало".

- Детям предлагается изобразить перед зеркалом свой гнев.

6)Рисование гнева.

Предложить детям цветовым пятном изобразить свой гнев.

7)Работа с пиктограммами – найдите эмоцию – гнев.

**Занятие №5. «Горе, грусть»**

**Цель:** Познакомить детей с эмоцией горе, грусть. Формировать умение детей передавать свои эмоции через изобразительную деятельность.

**Оборудование**: пиктограммы, бумага, карандаши.

**Ход занятия**

* 1. **Чтение стихотворения В. Лунина «О чем грустят корабли?»**

О чем грустят корабли от суши вдалеке?

Грустят, грустят кораблики о мели на реке,

Где можно на минуточку присесть и отдохнуть

И где совсем ничуточки не страшно утонуть.

* 1. **Рассказы детей: Когда я грустил…**
  2. **Беседа по сказкам:** "Теремок", "Заюшкина избушка", "Волк и семеро козлят".

Предлагается вспомнить:

— Когда герои этих сказок переживали горе?

— Как они справились с горем?

* 1. **Чтение отрывков из сказки К.И. Чуковского "Федорино горе".**

Прочитать отрывок, в котором описывается, как Федора переживает уход посуды. Затем — заключительную часть произведения, где описывается радость Федоры.

5) **Рисунок «Грустный человечек»**

6) **Работа с пиктограммами**. Найдите эмоцию – горе, грусть.

**Итоговое занятие «Наши эмоции»**

**Цели:** закреплять полученные знания об основных эмоциях; развивать умение понимать свои чувства и чувства других; развивать выразительность речи, развитие мимики и движений.

**Оборудование**: пиктограммы, бумага, карандаши

**Ход занятия**

* 1. ***Игра-упражнение “Передай улыбку по кругу”***

**Воспитатель:** У меня сегодня хорошее настроение, и я хочу передать свою улыбку вам по кругу (воспитатель улыбается, рядом стоящему ребенку, этот ребенок улыбается своему соседу и т.д.).

* 1. ***Мимическая гимнастика   «Победи свой страх»:***

1. Страхи нас пугают,

    Корчат злые рожи,

    Станем на секундочку

    Мы на них похожи.                   злость

2. Покажите-ка мне все,

    Как можно испугаться?             испуг

3. «Как будто» бы заплачем,

   И станем обижаться.                  Обида

4.Теперь за руки возьмёмся,

Страхам дружно улыбнёмся!     радость

    Три раза хлопнем,

    Три раза топнем,

     Руки вверх поднимем,

     На весь лес все крикнем:

     «Не боюсь!»

    Ещё раз: «Не боюсь!»

    Снова улыбнёмся,

    Громко рассмеёмся!

* 1. ***Игра «Азбука настроения».***

**Бывают чувства у зверей,  
У рыбок, птичек и людей.  
Влияет без сомнения, на всех  
Нас настроение.  
Кто веселится!   
Кто грустит?  
Кто испугался!  
Кто сердит?  
Рассеет все сомнения  
            Азбука настроения.**

(Детям, сидящим за столом, раздается по конверту с набором из шести карточек, на каждой из которых изображен персонаж с разным эмоциональным состоянием, по сигналу нужно поднять карточку, на которой ваш персонаж удивлен, радуется... и т. д.

Задача детей: в своем наборе отыскать персонаж с заданной эмоцией.)

**Поиграем в игру «Закончи предложение».**

Начало этих предложений будет такое:

 Радость — это...

 Удивление — это...

 Страх — это...

 Злость — это...

 Грусть — это…

* 1. ***Игра «Покажи эмоцию»***

На наших занятиях мы познакомились со многими эмоциями. Какими, назовите.

Варианты детей: (радость, страх, удивление..)

Я предлагаю поиграть и показать эмоции, которые спрятаны в этом мешочке.

(Ребенок вытаскивает из мешка пиктограмму эмоции, называет ее детям и предъявляет изображение)

* 1. ***Рисунок «Поезд эмоций»***
  2. **Упражнение на сплочение детей**

Воспитатель рассказывает о хорошем настроении, радости, улыбках, делая паузы между высказываниями. После каждого высказывания дети произносят одну и ту же фразу: «У нас тоже!».

Воспитатель: «Я делюсь с вами своим хорошим настроением!

Дети: «мы тоже!»

Воспитатель: «я дарю вам улыбку»

Дети: «мы тоже»

Воспитатель: «я радуюсь»

Дети: «мы тоже!»

Воспитатель: «Я прыгаю от счастья!»

Дети: «Мы тоже!»

Воспитатель: «Я вас люблю!»

Дети: «Мы тоже!»

Воспитатель: «Я вас обнимаю!»

Дети: «Мы тоже»

Все обнимаются в едином кругу.

Ваше настроение отличное? (ДА!!!)

Наша встреча закончена.

Приятных вам эмоций!

До свидания!

**Критерии для проведения диагностики по повышению эмоционального благополучия дошкольников в рамках проекта**

* 1. Понимать и описывают свои желания и чувства.
  2. Осознавать свои физические и эмоциональные ощущения.
  3. Различать определенные эмоциональные состояния взрослых и детей по особенностям жестов, мимики, движений.
  4. Воспроизводить выразительные позы и движения.
  5. Вести доброжелательный диалог используя различные средства выразительности.
  6. Сравнивать эмоции.
  7. Контролировать свои эмоции и реакции.

**Диагностика развития эмоционального благополучия дошкольников до реализации проекта.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Ф. Имя**  **ребенка** | **Веселый** | **Печальный** | **Испуганный** | **Сердитый** | **Удивленный** |
| **1** | **Настя В.** | **2** | **2** | **1** | **1** | **0** |
| **2** | **Егор К.** | **2** | **2** | **1** | **2** | **1** |
| **3** | **Лида А.** | **1** | **2** | **1** | **2** | **0** |
| **4** | **Рита В.** | **1** | **2** | **1** | **0** | **0** |
| **5** | **Саша А.** | **1** | **0** | **1** | **0** | **0** |

**2 балла - высокий уровень 1 балл - средний уровень 0 баллов - низкий уровень**

**Диагностика развития эмоционального благополучия дошкольников после реализации проекта.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Ф. Имя**  **ребенка** | **Веселый** | **Печальный** | **Испуганный** | **Сердитый** | **Удивленный** |
| **1** | **Настя В.** | **2** | **2** | **2** | **2** | **1** |
| **2** | **Егор К.** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** |
| **3** | **Лида А.** | **2** | **2** | **1** | **2** | **1** |
| **4** | **Рита В.** | **2** | **2** | **1** | **2** | **1** |
| **5** | **Саша А.** | **2** | **1** | **1** | **2** | **1** |

**2 балла - высокий уровень 1 балл - средний уровень 0 баллов - низкий уровень**

**Вывод:**

По данным диагностики видно что, до реализации проекта некоторые дети не умели владеть мимикой и показывать свое эмоциональное состояние. После реализации проекта мы видим, что почти все дети научились это делать.

Значит, поставленные задачи выполнены, и проект можно использовать в детских садах для повышения благополучия дошкольников.

**Список используемой литературы**

1. Детство: Программа развития и воспитания детей в детском саду / В.И. Логинова, Т.И. Бабаева, Н.А. Ноткина и др.: Под ред. Т.И.Бабаевой, З.А.Михайловой, Л.М. Гуревич: Изд. 3-е, переработанное. – СПб.: Детство-Пресс, 2000.
2. КряжеваН.Л. Развитие эмоционального мира детей. М., 1997г.
3. Предметно-пространственная развивающая среда в дошкольном учреждении. Принципы построения, советы, рекомендации. /Сост. Н. В. Нищева – СПб.; «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2006-09-20
4. Эмоции и чувства ребенка / Коломинский Я.Л., Панько Е.А., Игумнов С.А. Психическое развитие детей в норме и патологии: психологическая диагностика, профилактика и коррекция. СПБ.: Питер, 2004.

Интернет-ресурсы:

http://www.maam.ru/detskijsad/konsultacija-s-prezentaciei-dlja-roditelskogo-sobranija.html

http://yt3.ggpht.com/-WkZGKGW5-9c/AAAAAAAAAAI/AAAAAAAAAAA/egAGB\_Fkhn4/s900-c-k-no/photo.jpg

Приложение №1

**Консультация для родителей «Эмоциональное развитие детей»**

Эмоции являются первым проявлением психики в онтогенезе, основой психосоматического здоровья, фундаментом мотивации и творческой активности. С помощью эмоций и чувств ребенок сигнализирует взрослым о своем самочувствии, желаниях, нуждах.

К классу эмоций относятся настроения, чувства, аффекты, страсти и стрессы.

Развитию эмоциональной сферы ребенка не всегда уделяется достаточное внимание в отличие от его интеллектуального развития, хотя эмоции воздействуют на все компоненты познания: на ощущения, восприятие, воображение, память и мышление.

Замыкаясь на телевизорах, компьютерах, дети стали меньше общаться со взрослыми, а ведь общение в значительной степени обогащает чувственную сферу. Современные дети стали менее отзывчивыми к чувствам других.

Современные дети стали все чаще испытывать так называемую эмоциональную усталость.

Поведение ребенка, развитие его эмоциональной сферы является важным показателем психического состояния, благополучия, возможных перспектив развития, а так же его здоровья.

Ошибки семейного воспитания, эмоциональные перегрузки с раннего возраста блокируют у ребенка эмоциональное самовыражение, что приводит к возникновению неврозов, фобий, дезадаптивных форм поведения.

Эмоции выполняют регулирующую и охранную функции.

Эмоции являются источником радости и сострадания, а жизнь без эмоций, как положительных, так и отрицательных, пресна и бесцветна.

Чувства дошкольника непроизвольны. Они быстро вспыхивают, ярко выражаются и быстро гаснут. Бурное веселье нередко сменяется слезами.

Настроение ребенка во многом зависит от взаимоотношений с взрослыми и сверстниками.

Если взрослые внимательны к ребенку, уважают его как личность, то он испытывает эмоциональное благополучие. Проявляются и закрепляются положительные качества ребенка, доброжелательное отношение к другим людям.

Если взрослые приносят ребенку огорчения, то он остро переживает чувство неудовлетворения, перенося, в свою очередь, на окружающих его людей, свои игрушки негативное отношение.

Развитие эмоций, чувств ребенка связано с определенными социальными ситуациями. Нарушение привычной ситуации (изменение режима, уклада жизни ребенка) может привести к появлению аффективных реакций, а также страха. Неудовлетворение (подавление) новых потребностей у ребенка в кризисный период может вызвать состояние фрустрации. Фрустрация проявляется как агрессия (гнев, ярость, стремление напасть на противника) или депрессия (пассивное состояние) .

Когда ребенок начинает рисовать себя в трудных ситуациях или просто рисует страшные сны, это сигнал о неблагополучном эмоциональном состоянии.

Развитие эмоций и чувств у дошкольников зависит от ряда условий.

Эмоции и чувства формируются в процессе общения ребенка со сверстниками.

При специально организованной деятельности (например, музыкальные занятия) дети учатся испытывать определенные чувства, связанные с восприятием (например, музыки). Эмоции и чувства очень интенсивно развиваются в соответствующем возрасту дошкольников виде деятельности - в игре, насыщенной переживаниями.

В процессе выполнения совместных трудовых дел (уборка комнаты) развивается эмоциональное единство семьи.

Следует постоянно обращать особое внимание на состояние детей, их настроение

Приложение №2





      