**Проект развития эмоционально-волевой сферы «Волшебный мир спокойствия»**

**Актуальность проекта:**

Развитие эмоционально - волевой сферы- один из важнейших аспектов воспитания ребенка.

Эмоции неотступно сопровождают нас всю жизнь с самого раннего детства. И человек должен уметь сознательно ими управлять. Потому кроме эмоций ему присуща воля. Вместе они составляют эмоционально-волевую сферу человека.

Л.С. Выготский в 1926 году высказал до сих пор оставшуюся современную мысль: «Почему-то в нашем обществе сложился односторонний взгляд на человеческую личность и почему-то все понимают одаренность и талантливость применительно к интеллекту. Но можно не только талантливо мыслить, но и талантливо чувствовать.»

По мнению А.В.Запорожца эмоциональное развитие дошкольника является одним из важнейших условий его воспитания.

В настоящее время, заботясь о физическом и познавательном развитии ребенка взрослые зачастую забывают о важности его эмоционально-личностного развития, которое напрямую связано с психологическим и социальным благополучием ребенка. Развитию эмоциональной сферы ребенка не всегда уделяется достаточное внимание, в отличии от его познавательного развития.

  Однако, как справедливо указывали педагоги Л.С. Выготский и А.В. Запорожец только согласованное функционирование этих двух систем может обеспечить успешное выполнение любых форм деятельности. Современные дети стали менее отзывчивыми к чувствам других, они не всегда способны осознать и контролировать свои эмоции, а это приводит к импульсивности поведения.

Очень важно эту проблему обсуждать и решать так как у детей наблюдаются недостаточно сформированные умения распознавать и описывать свои эмоции, а также выражать свое эмоциональное состояние социально приемлемым способом. Из-за этого возникают конфликты внутри детской группы, у дошкольников появляются внутриличностные проблемы, которые вытекают в тревожность, агрессивность, гиперреактивность застенчивость, замкнутость.

**Цель проекта:** формирование эмоциональной стабильности, коррекция в развитии эмоциональной сферы и социализации эмоций дошкольников, развитие коммуникативных навыков, улучшение взаимоотношения между людьми, повышение самооценки.

**Задачи проекта:**

- способствовать осознанию, пониманию чувств и эмоций;

- повысить устойчивость эмоциональных состояний;

- помочь укрепить уверенность в себе, развить самосознание;

- научить ребенка выражать свои чувства;

- помочь ребенку отреагировать имеющиеся отрицательные эмоции (страх, гнев и др.), препятствующие его полноценному личностному развитию;

- обогатить эмоциональную сферу ребенка;

- способствовать творческой самореализации;

- учить доверять себе и другим.

**Основные принципы**, на которые я опиралась, при реализации проекта

* комплексное воздействие;
* личностная активность;
* поэтапное формирование умственных действий;
* учет зоны ближайшего развития.

Образовательные области:

«Социально- коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно – эстетическое развитие», «Физическое развитие».

Участники проекта: дети подготовительной, старшей групп (6-7) лет, педагог-психолог

**Срок реализации проекта:**краткосрочный (1 неделя).

Гипотеза:

Предположительно, проект «Путешествие в мир эмоций» позволит сформировать у детей-дошкольников представления о некоторых базовых эмоциях: радость, удивление, страх, гнев, горе и способах их выражения.  Позволит развить способности понимать свои чувства и чувства других детей (взрослых). Познакомит детей с конструктивными способами управления собственного эмоционального состояния.

  Познакомит и обучит доступным методам для детей    саморегуляции, а также   способам снятия или снижения эмоционального состояния, способам разрешения конфликтных ситуаций.

**Практическая значимость реализации Проекта**.

Все занятия программы, представленные в проект в виде готовых конспектов, являются комплексом различных развивающих методик и могут проводиться в рамках дополнительного развивающего курса в детском саду, так и включаться в основную программу детского сада. Разработки по проекту могут служить и основой для создания собственных программ с учетом потребностей и особенностей каждой конкретной группы. Несомненной ценностью программы проекта является четкая логика построения, психологическая обоснованная последовательность проведения игровых тренингов, занятий и упражнений. Представленный материал по проекту можно использовать не только в детских садах, но и в процессе домашнего воспитания, а также в работе различных центров дошкольного развития.

**Риски Проекта**

В ходе работы над Проектом я могу столкнуться с такой трудностью: составленная мною программа коррекции и развития эмоциональной сферы не была ранее апробирована и используется впервые в практической деятельности, поэтому в ходе реализации возможны изменения плана занятий или их корректировка.

***Проект «Путешествие в мир эмоций» реализовывался в три этапа.***

*Этапы реализации проекта*

**I этап – подготовительный.**

* Создание необходимых условий для реализации проекта.
* Перспективное планирование проекта.
* Разработка и накопление методических материалов по проблеме.

**II** **этап – основной (практический).**

* Внедрение в воспитательно-образовательный процесс эффективных методов и приёмов по расширению знаний дошкольников о видах эмоций

**III этап – заключительный.**

* Оформление результата проекта в виде презентации, фотографий.
* Создание стимульного материала на тему: Основные виды эмоций и чувств.

Заключение

Детям очень понравилось путешествовать по миру эмоций, там они узнали, что все эмоции важны для человека. В путешествии дети были активны и заинтересованы. Проект позволил сформировать у детей-дошкольников представления о некоторых базовых эмоциях: радость, удивление, страх, гнев, горе и способах их выражения. А также позволил развить способности понимать свои чувства, и чувства других людей, обучил доступным методам само регуляции, а также   способам снижения эмоционального напряжения; способам разрешения конфликтных ситуаций. Дети стали более сплоченными в играх, они научились конструктивному способу управлению гнева, разрешению конфликтов.

**Приложение**

**Занятие №1. Волшебная страна чувств**

**Приветствие. Игра «Эхо».**

Давайте начнем наше занятие с игры. Тот, кто сидит справа от меня, называет и прохлопывает свое имя, а мы дружно за ним повторяем.

**Этюд «Солнечный зайчик».**

Дети сидят в кругу. Ведущий может использовать фонарик.

Солнечный зайчик заглянул вам в глазки. Закройте их. Он побежал дальше по лицу. Нежно погладить его ладонями: на лбу, носу, ротике, щечках, подбородке. Аккуратно поглаживайте, чтобы не спугнуть, голову, шею, животик, руки и ноги. Он забрался за шиворот- погладил его там. Он не озорник, он любит вас, а вы погладьте и подружитесь с ним. Улыбнитесь ему.

**«Паровозик с именем».**

А сейчас мы с вами поиграем в игру. Станьте друг за другом. Кто стоит первым, тем именем и будет называться наш паровозик. Но будьте внимательны: имя у паровозика будет меняться.

*Едем- едем по дорожке,*

*На паровозике- Алешка.*

Когда дети начинают ехать и рассказывать стихотворение, ведущий переставляет последнего ребенка вперед, таким образом, дети должны уже говорить другое имя. Желательно, чтобы первыми побыли все участники.

**«Два зеркала»**

Давайте подумаем, на что может быть похоже наше настроение. Мое настроение похоже на солнышко, оно доброе и светлое.

А если мы каждое настроение раскрасим? У Маши- красное, у Пети- синее и тд. Что у нас получиться? Правильно радуга. И действительно, не бывает одного настроения, их целая радуга.

Можем мы раскрасить хорошее настроение? А можем мы раскрасить плохое настроение?

Дети обсуждают.

Посмотрите ребята, у меня два зеркала, ведущий объясняет, что это за зеркала. Детям нужно нарисовать в них себя: с плохим и хорошим настроением.

**«Ритуал прощания».**

В волшебной вазе лежат настроения (конфеты с пиктограммой эмоций). Дети выбирают то, которое им нравится.

**Занятие№2. ЗНАКОМСТВО С ОСНОВНЫМИ ЭМОЦИЯМИ.**

К нам сегодня в гости пришли пять гномов из сказки «Белоснежка и семь гномов». Они пришли рассказать нам немного о себе. Когда гномы идут с работы, они любят рассказывать друг другу истории из тех, что случаются с ними за день.

Один рассказывает, а другие слушают. И так по очереди. Все наши гномы – абсолютно разные, как и мы сами. Один любит веселые истории, аж глазки блестят, стоит начать рассказывать что-нибудь веселое! А вот его приятель больше любит истории грустные. Прижмется бочком, слушает и очень рассказчику сочувствует. Третьему гному нравятся истории сердитые. Брови насупит, кулачки сожмет и слушает затаив дыхание историю, в которой есть какой – нибудь злодей или обидчик. Сердится, сопереживает! Четвертый гном предпочитает истории страшные. Пряниками не корми – дай послушать и испугаться! Только ушки мелко дрожат! А последний гном ну очень любит удивляться. Поэтому и истории он любит слушать про нечто ранее неслыханное, невиданное. Когда он слушает, у него лицо вытягивается от удивления и рот приоткрывается, а глаза становятся круглые – круглые!

Во время рассказывания сказки изображение каждого гнома появляется на доске.

Сегодня гномы пришли к нам, чтобы помочь нам разобраться в том, чем отличаются эмоции от чувств.

Вот этого гнома зовут «Ворчун». Скажите, какой он?

- Сердитый, недовольный.

А если Белоснежка испечет его любимый пирог, еще и напишет сверху кремом его имя? Какой он будет тогда? Что он будет испытывать?

- Радость, удовольствие.

Он теперь навсегда таким останется? Радостным и довольным?

- Нет, только пока пирог ест. А потом, опять станет ворчливым, потому что он такой есть.

То, что человек испытывает постоянно к другим людям, - называется чувствами, а то, что мы испытываем в какой – нибудь конкретной ситуации, - эмоциями. Например: вы любите своего котенка. Очень любите! Но вот он начал играть, бегать, прыгать по комнате и … опрокинул стул! И вы на него очень рассердились! Стали гневаться!

Что в этой истории будет чувством – любовь или гнев? Почему? А эмоцией?

**РАДОСТЬ.**

Наш гномик хочет узнать, а знаем ли мы, что такое «радость»?

- Радость – это когда всем весело, когда все радуются.

- Бывает радость большая, а бывает – маленькая.

- Это когда у всех праздник.

- Это когда никто не плачет. Ни один.

- Это когда все здоровы.

- Это я, потому что мама мне говорит: «Ты – моя радость!»

А сейчас давайте расскажем гномику, что мы делаем, когда нам весело. *(Дети рассказывают)* А теперь в паре друг другу покажите, как радуетесь друг другу при встрече. Расскажите, с помощью чего вы это показали.

*Выразительные движения – объятия, улыбки, смех, радостные восклицания.*

**СТРАХ.**

Ребята, посмотрите на эту картину. Какое настроение у героев этой картины? Как вы это узнали? Можем ли мы узнать настроение человека, не видя его лица? Как меняются движения человека в разном настроении? Как меняется голос?

Сейчас мы с вами будем слушать историю и показывать эмоции.

Это произошло совсем недавно с очень хорошими друзьями. Однажды у Даши был День рождения, и она пригласила к себе весь свой 1 «А». В самый разгар веселья (*дети показывают эмоцию радости*) в комнате раздался грохот. Дети насторожились, а кто-то успел испугаться. Ой, кто это? (*Эмоция страха*.) Все побежали в угол смотреть, что же это такое. (В углу, заранее спрятанный под газетами, лежит игрушечный щенок). Что же они увидели? Газеты двигались!!! (*Эмоция страха*.) Вдруг газеты рассыпались, и там оказался маленький щенок. И все засмеялись! (*Смех.*)

**ГНЕВ.**

Чтение отрывков из произведения К.Чуковского «Мойдодыр», где автор описывает гнев Умывальника и Крокодила. Вопросы к детям:

- Почему рассердились Умывальник и Крокодил?

- Как описал автор гнев Умывальника? А крокодила?

Давайте покажем друг другу в паре эмоцию гнева.

*Выразительные движения – брови сведены, глаза широко раскрыты, пальцы рук сжаты в кулаки.*

Что же мы можем сделать, если испытываем гнев? Можем также надуть из него шар и закинуть далеко – далеко. Можно взять яйца, представить, что они «злобные», и пожарить из них «гневный омлет». И как только он будет готов, гнев вместе с паром испарится. А можно нарисовать свой гнев и улыбнуться. И самое главное, не только представить – но сделать!

**Занятие№3. Чтение под музыку**

**Лекарство от послушности**

Однажды в июне, в сумерках, после дождя, когда всюду тепло, и туман, и немножко грустно, в лесу, под маленькими елочками, где мох, завелся гномик. Ведь уже давно известно, что гномики появляются сами по себе, от тумана, сумерек, тепла, и моха, и грусти. Об этом писали в журнале «Волшебные известия» за позапрошлый год. Там так прямо и написано, по-научному: ТУМАН + СУМЕРКИ + ТЕПЛО + ГРУСТНО = ГНОМИК. Только не надо пытаться завести гномика у себя дома. Вот один мой знакомый, Андрей Владимирович, как-то попробовал. Набрал моха в лукошко, большую банку тумана насобирал, в сумерках сел в теплой комнате и стал грустить. Думаете, у него получился гномик? Ха-ха! Получились грибы. Самые обыкновенные разноцветные сыроежки. Но когда он вымыл их и совсем уж было собрался сварить, сыроежки засмеялись и убежали.

Так вот, однажды в июне, в сумерках, после дождя, когда всюду тепло, и туман, и немножко грустно, в лесу, под маленькими елочками, где мох, завелся гномик. «Подожду, вдруг еще кто-нибудь заведется», — решил гномик и сел на пенек. Но никто не появлялся. «Значит, я завелся один, — сообразил он. — Вперед! К делу!» Он выбрался на дорогу. Дорога была коричневая. На ней были лужи, и в них отражалось светлое вечернее небо. В лесу становилось все тише. Птицы засыпали. От травы и дороги поднимался туман. «До чего же хорошо жить на свете!» — подумал гномик. На берегу большой лужи он увидел красный игрушечный автомобиль, вскочил в кабину и помчался, освещая дорогу маленьким фонарем, сделанным из старой лампочки от елочной гирлянды.

Но гномики заводятся не просто от грусти, тепла, тумана и сумерек. Они появляются тогда, когда кто-то очень захочет, чтобы они появились. Когда они кому-нибудь очень нужны.

А гномик был очень нужен! Дело в том, что недалеко от леса, на берегу реки, в старом доме с колоннами жили ужасно примерные дети. Это был такой санаторий для ужасно примерных детей. Дети были совсем примерные — они никогда не жгли костров, не приносили домой маленьких собачат и котят, не лазали по деревьям, не ходили гулять на крыши, не путешествовали по лужам и не пачкали одежду, не разбивали коленки, не верили в гномиков. Они целыми днями ходили парами друг за другом, хором пели песню «ВМЕСТЕ ВЕСЕЛО ШАГАТЬ» и ябедничали друг на друга. Дети были до того примерные, что сам знаменитый доктор Пяткин не знал, как их вылечить. Потому что от непослушности лекарства уже были, а от послушности — нет. И доктор Пяткин совсем загрустил и даже подумал: «Вот бы чудо какое-нибудь случилось. Волшебство!» И от этого его большого хотения завелся гномик.

Гномик на красном автомобиле приехал в санаторий утром. Дети сидели на скамейке, сложив руки на коленях, и шепотом рассказывали друг другу таблицу умножения.

Гномик поскорее превратился в маленького пушистого котенка и сел перед скамейкой, жалобно мяукая.

— Смотрите, котенок! — сказала девочка с бантиками.

— Заразный, наверное, — сказала другая девочка.

— От котят лишаи, — сказал рыжий мальчишка.

— И глисты! — прибавил мальчик в очках.

— Надо позвать воспитательницу! — решил большой мальчик.

— Пусть посадит его в мусорное ведро! — сказала девочка с хвостиками.

Гном испугался мусорного ведра и поскорее превратился в мяч и весело запрыгал по дорожке.

— Смотрите, сейчас он попадет в окно и разобьет стекло! — сказал мальчик в очках.

— Позовите воспитательницу, пусть запрет его в кладовке.

Гномику не хотелось в кладовку. Он превратился в художника с красками и сказал:

— Давайте я нарисую вас всех прямо тут, на асфальте.

Тогда дети построились парами и пошли к воспитательнице и сказали ей хором:

— А чего там дядька какой-то сейчас асфальт своими красками вымажет?

— Где дядька? Какой дядька? — воспитательница Алла Потаповна вышла на улицу.

А гномик уже превратился в невидимку.

— Да ведь тут никого нет, — сказала Алла Потаповна.

А сама подумала: «Так, вот они уже начинают что-то выдумывать. Обязательно расскажу об этом доктору Пяткину. Может быть, дети выздоравливают?»

И ушла.

А гномик превратился в самого себя, в гномика на красном автомобильчике, и сказал:

— Знаете, ребята, скажу вам честно, я — гномик.

— Гномиков не бывает, — хором сказали примерные дети.

И тогда гномик совсем обиделся. Еще бы не обидеться — ты спешишь на помощь в красном автомобиле, смотришь, слышишь, разговариваешь и превращаешься изо всех сил, а тебе говорят, что тебя не бывает.

«Ну хорошо же!» — подумал гномик и превратился в дождь. Дождь намочил детей, и они превратились в маленьких лягушат.

— Дети, идите есть клубнику с молоком! — позвала воспитательница Алла Потаповна и вышла на крыльцо.

Но никаких детей не было.

— Куда же они подевались? — удивилась Алла Потаповна. — И откуда вдруг столько лягушат?

— Это мы! Это мы! — закричали лягушата и стали подпрыгивать, чтобы Алла Потаповна их получше разглядела.

— Что за шутки? — строго спросила Алла Потаповна и прибавила жалобно: — Дети, перестаньте безобразничать.

Она наклонилась и увидела, что у одного лягушонка веснушки, у другого — очки, а третий — с бантиками.

Она схватилась за голову:

— Кто вам разрешил превращаться в лягушат?! Нет, это не санаторий для примерных детей. Это просто зоопарк для безобразников! Сию минуту превращайтесь обратно!

— Мы не можем! — завопили дети. — Нас заколдовали!

— Не выдумывайте! — рассердилась Алла Потаповна. — Превращайтесь обратно! Считаю до трех! Раз! Два! Два с половиной! Два и три четверти! Три!!!

Но никто не превратился.

Алла Потаповна всплеснула руками и побежала звонить доктору Пяткину. А лягушата прыгали парами и хором пели песню «В траве сидел кузнечик».

«Так вам и надо!» — сердито подумал гномик. Он превратился в еловую шишку и смотрел на лягушат с высокой-высокой елки.

Приехал доктор Пяткин.

— Здравствуйте! — хором закричали лягушата.

Доктор надел очки, наклонился поближе к лягушатам, снял очки и упал в обморок.

Но тут же вскочил на ноги и сказал:

— Случай очень сложный! Необходимо посоветоваться с заграничными докторами и знатоками лягушек. Я немедленно увожу лягушат в Америку. Алла Потаповна, вызывайте вертолет!

— Не хотим в Америку! — захныкали лягушата. А один, самый большой и толстый, стал плакать и звать маму.

«Ну ладно. Так уж и быть», — подумал гномик. И как был еловой шишкой, так и свалился с елки.

Шишка упала на лягушат, и они опять превратились в детей. Дети стояли и чихали, чихали, чихали. Из их носов вылетали очень красивые разноцветные бабочки.

Когда бабочки кончились, доктор вытер лысину платком и спросил:

— А бабочки-то как у вас в носах очутились?

— Это все он, он, — закричали дети. — Такой меховой, маленький, с бородой и в красной шапочке. То в мяч превратится, то в котенка. На красном автомобиле приехал. Гномик, в общем!

— Но ведь гномиков не бывает! — сказал доктор Пяткин.

— Еще как бывают! — закричали дети. — Да вот он, вот он!

На дороге сидел маленький и толстый щенок с висячими ушками.

— Какой же это гномик? — удивился доктор. — Это щенок.

— Он только притворяется щенком. А сам сейчас ка-ак превратит нас опять…

Доктор Пяткин взял щенка под пузико и внимательно рассмотрел. Щенок тявкнул и лизнул доктора в щеку.

— Наверное, он есть хочет, — догадался толстый мальчик.

— Надо было его сразу накормить, когда он в котенка превратился, — сказала девочка с бантиками.

— Давайте же скорее его кормить! — крикнул мальчик в веснушках. — Я ему свой суп отдам.

— А я — компот!

— А я положу его спать к себе на подушку!

Дети схватили щенка и потащили в дом.

«Удивительно! — подумал доктор Пяткин. — Без всякого лечения за несколько дней примерные дети стали самыми настоящими выдумщиками!»

И правда, с тех пор дети перестали ябедничать, полюбили котят и щенков и верят в гномов.

А гномик уехал на красном автомобильчике обратно в лес, спрятался в теплый мох и спит, пока не придет время снова появляться, если кому-нибудь понадобится.

А щенок был настоящий щенок, а не гном. Щенок давно вырос и стал здоровенным барбосом.

**Вопросы к детям:**

**- Какие эмоции присутствуют в данном произведении?**

**Занятие№4. Слушание музыки разного ритма.**

**Вопросы к детям: что вы чувствовали, слушая ту или иную музыку?**

**Занятие№5. «Как победить страх»**

**Материал для проведения:**

Листы формата А4 белой бумаги (25), цветные карандаши, фломастеры, краски, магниты, надпись слова страх, домик страхов, мультфильм.

**Ход занятия:**

Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с вами поговорим о страхах, когда они возникли, какие они бывают, зачем они нам, как с ними бороться.

Давным-давно, еще в самой глубокой древности, кода люди жили в пещерах, и не умели разводить огонь тогда и появился первый страх- страх темноты, но так как люди постепенно развивались и они научились разводить огонь. Получается, они научились бороться со страхом темноты, но у них появился новый страх- страх огня, ведь если за огнем не следить он может сжечь все вокруг. Так по мере развития человечества, чтобы справиться со страхом люди изобретали что-то новое.

-Наверняка у вас тоже есть свои страхи и рецепты, как с ними бороться? (ответы детей). Например, когда мама задержалась на работе, а на улице стало темно, мы дома включаем свет и телевизор и нам уже совсем не страшна темнота и одиночество, ведь так? Кто так делал?

-Ребята, а вообще, какие страхи бывают? (работа с доской, на доску прикрепляется табличка со словом страх, дети начинают давать свои варианты страхов, по ходу записываются все ответы, в конце делается вывод, что страхов оказывается очень много и все они очень разные).

-А сейчас, ребята, мы с вами посмотрим мультфильм о том, чего боялся котенок по имени «Гав»

Обсуждение мультфильма:

-чего боялся котенок Гав? (молнии, грома, шума ветра и дождя)

-почему он боялся? (он был на темном чердаке, где не было окна и ветер и молния спокойно проникали на чердак)

-почему ему не было страшно в квартире? (в квартире было тихо, светло, уютно и бояться было нечего). Ребята как вы, думаете, что можно было сделать котенку чтобы даже на чердаке не бояться? (включить свет, поговорить с другом о веселых случаях из своей жизни), почему он так не сделал? (ему нравилось бояться, даже когда щенок позвал его с собой, он предпочел все-таки бояться на чердаке? Вообще, конечно, страхов очень много, как мы уже выяснили с вами сегодня, и выглядят они все по-разному. А еще есть такой секрет, если увидеть страх и первым над ним посмеяться, то он начинает сам нас бояться или заменяйте отрицательные мысли положительными («эта собака меня укусит» эта собака крепко привязана, и не может меня укусить»), после рисования страха из листочка делается трубочка, в которую необходимо подуть изо всех сил-«тогда страх оглохнет и перестанет быть страшным». Давайте сейчас с вами нарисуем свой страх, вы можете рисовать как какой-то определенный предмет, имеющий формы и размеры, так и что-то бесформенное, неопределенное существо. Краски можно смешивать, тем самым создавая новый цвет.

Дети начинают рисовать страхи. Молодцы, ребята, а теперь, давайте эти страхи, которые нарисовали вы запрем в домике для страхов. Я сейчас подойду к каждому с домиком для страхов, а вы туда сбросите свой нарисованный страх.