В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Это объясняется тем, что к ним предъявляются весьма высокие требования, соответствовать которым могут только здоровые дети. В практике стремление максимально реализовать возможности ребенка часто приводит к интенсификации образовательного процесса, увеличению нагрузки на детей, что сказывается на здоровье и психическом развитии ребенка.

Традиционно уделяя внимание физическому здоро­вью дошкольников (зарядке, закаливанию, профилактике заболеваемости), мы до конца еще не осознали значения психиче­ского здоровья и эмоционального благополучия детей. А ведь проводя в детском саду большую часть времени и находясь в постоянном контакте со сверстниками и взрослыми, дети могут испытывать серьезные психические нагрузки.

Работая в детском саду, я столкнулась с этими серьезными проблемами, и поняла, что физическое здоровье детей неразрывно связано с их психическим здоровьем и эмоциональным благополучием. В данном детском саду я работаю более трех лет, с детьми группы ранней помощи. В группу по заключению ПМПК зачисляются дети и нарушением зрения, задержкой психического развития, с различными формами речевых нарушений, с повышенной тревожностью, часто болеющие. (Приложение 1).

Таким образом, наша проблема состояла в том, что бы создать эмоционально-комфортные условия в группе для успешногокомплекса образовательных, оздоровительных задач и формирования эмоциональной деятельности детей. Мной была определена следующая цель - **формирование эмоционально здорового ребенка.** Для реализации данной цели определила следующие задачи:

* *создать максимально благоприятные условия для психофизического развития личности;*
* *развивать способности и интересы в конструктивном, партнерском взаимодействии детей и взрослых;*
* *развивать навыки эффективного общения и саморегуляции поведения;*
* *максимально корректировать нарушенные процессы и функции, недостатки эмоционально – личностного развития;*
* *повышать уровень умственного развития.*

Представленный мной проект основывается на следующих **принципах**:

* принцип индивидуальности;
* постоянность процесса;
* принцип эмоционального и интеллектуального единства;
* «Я рядом. Мы вместе».



Для создания в группе атмосферы добра, покоя, любви созданы различные центры: уголок уединения; уголок здоровья, уголки театральной и изобразительной деятельность, скамейка примирения, «Доска настроения» и др.

Все эти центры приводят к эмоциональному комфорту детей в группе.

**Методы и приемы, направленные на формирование эмоциональной сферы дошкольников**

|  |
| --- |
| **1. Наблюдение.** |
| **2. Социометрическое исследование.** |
| **3. Наглядность** |
| **4. Моделирование.** |
| **5. Использование произведений художественной литературы.** |
| **6. Развитие речи.** |
| **7. Использование музыки.** |
| **8. Изобразительная деятельность.** |

Л. Толстой сказал "Воспитание ребенка происходит до пяти лет". Я понимаю и принимаю ту ответственность, которая лежит на нас -воспитателях детей 2-3 лет. Нам необходимо создать фундамент, базу знаний, умений, навыков для совершенствования их в дальнейшем. Для малышей детский сад - это первый опыт общения с "чужими тетями", со сверстниками и, наконец, дети, впервые вынуждены расстаться с мамой.

Процесс адаптации ребенка, во многом зависит от того, как сумеет мы понять нужды, интересы, наклонности ребенка своевременно снять эмоциональное напряжение, сформировать у него положительную установку, желание идти в детский сад, от умения нас - воспитателей создать атмосферу тепла, уюта и благожелательности в группе. Если ребенок с первых дней почувствует это тепло, исчезнуть все его волнения и страхи, намного легче пройдет адаптация.

Чтобы устранить негативные эмоции ребенка в период привыкания его к детскому саду я использую следующие приемы:

1. Родители могут находиться с ребенком до тех пор, пока это необходимо. Некоторым детям достаточно часа, дня, некоторым - неделя и больше. Я предлагаю родителям, по возможности, обеспечить ребенку "короткий день". Родители могут увести малыша домой через час пребывания его в группе, забрать после обеда (по необходимости). Ребенок постепенно привыкает к разлуке с мамой. Он понимает, что его не оставляют навсегда, осознает, что в детском саду интересно, вовсе не страшно, ему здесь рады.

2. В период адаптации стараюсь проявить максимум внимания к "страдающему" ребенку. Подчеркнуто радостно встречаю его утром, говорю о том, что именно он самый желанный и долгожданный. Для него приготовлены игрушки, с ним хотят поиграть дети, птички и рыбки ждут, не дождутся, когда он их покормит. Чем скорее поймет маленький человек, что он необходим воспитателю и детям, любим ими, тем скорее преодолеет он тяжкий барьер расставания с мамой.

3. Интересным педагогическим приемом считаю - фотографии мам на шкафчике для одежды каждого малыша. Загрустил ребенок, обиделся на что-то, - вот она, мама, рядом, посмотришь на родное лицо, и станет легче.

Создание эмоционально-комфортных условий в группе я полагаю залогом успешности решения всего комплекса образовательных, оздоровительных задач и формирования эмоциональной сферы детей, в частности.

Для развития эмоциональной устойчивости детей в течении дня мною проводится различные психологические мероприятия.

**Варианты форм психологических мероприятий**

**Пальчиковая гимнастика**

**Массаж (пальчиковый, игровой, местный** **самомассаж)**

**Речевые настройки**

**Дыхательные упражнения**

**формы психологических мероприятий**

**Релаксация**

**Психологические игры**

**Танцевально-ритмическая гимнастика**

**Саморегуляция**

**Гимнастика для глаз**

Для создания теплой дружеской атмосферы в группе я использую психологические **речевые настройки**. Основная цель, которых формирование позитивного настроя, доброжелательного отношения детей друг к другу и к педагогу. Мы, обращаясь к детям, говорим, что мы очень рады видеть их, и сегодняшний день принесет им много интересного. Слова должны показывать, что их рады видеть, настраивать на доброжелательные отношения со взрослым и сверстниками. Например, детям очень нравится, такая речевая настройка: «Здравствуйте, мои хорошие! Сегодня на улице пасмурно и сыро, а в нашей группе светло и весело. А весело нам от наших улыбок, ведь каждая улыбка – это маленькое солнышко, от которого становится тепло и хорошо. Поэтому сегодня мы с вами будем чаще улыбаться друг другу».

Снять психоэмоциональное напряжение детей, психическое и физическое утомлениеможно с помощью **релаксации**. На начальном этапе для детей с повышенным мышечным тонусом необходим тактильный контакт (прикосновения, поглаживание). Продолжительность релаксации в младшей дошкольной группе от 1 до 3 минут.

Релаксация в данном возрасте - это импровизированный сон с какой либо игрушкой. К детям в гости приходит зайка, мишка или любой другой персонаж, играет или говорит с детьми и предлагает немного отдохнуть. Дети ложатся на спину на ковре, звучит колыбельная. Я подхожу поочередно к детям, глажу мишку, ребенка и говорю: «Мишка спит и Маша спит». После «сна» выполняется спокойный подъем и 2-3 упражнения на дыхание: «Подуйте на мишку, а то ему стало жарко во сне». Релаксацию мы проводим перед занятиями, после прогулки, перед сном.

Используя метод **саморегуляции** – мы помогаем снять физическое и психическое напряжение, который способствует формированию у детей навыка саморегуляции, умению осознавать и контролировать свои эмоции и действия. Подбирая упражнения для саморегуляции, я включаю работу с кистями рук: сжимание и разжимание кулака, хлопки, встряхивание и т.д.

В течении дня широко использую **психологические игры,** они объединяют детей в группе, снимают конфликтность, воспитывают умение понимать чувства других людей и реагировать на них, корректируют нарушения поведения детей, формируют положительный психологический микроклимат в группе. Психологическими можно назвать любые игры, в которых решаются задачи социализации, психоэмоционального развития, сплочения коллектива детей. Например «Солнышко и дождик», «Наседка и цыплята», «Иголка и нитка».

**Направления работы**

Одним из наиболее существенных достижений своей работы я считаю развитие эмоциональной выразительности речи детей.

1. В группе имеется картотека *литературных произведений*, подобранных по принципу формирования различных видов эмоций.

|  |  |
| --- | --- |
| **Основная задача** | **Литературные произведения** |
| **Работа с эмоцией печали** | Р.н.с. "Петушок и бобовое зернышко",  р. н. с. "Гуси-лебеди";  С.Я. Маршак "Сказка о глупом мышонке"  К. И. Чуковский "Краденое солнце" |
| **Работа с эмоцией удивления** | Л. Толстой "Три медведя",  В. Сутеев "Под грибком" |
| **Работа с эмоцией гнева** | К. Чуковский "Мойдодыр" |
| **Работа с эмоцией радости** | А. Барто "Кораблик, "Козленок", "Воробей", "Лошадка"  Е. Благинина "Вот, какая мама". |
| **Развитие**  **интонационной**  **выразительности** | Потешки: "Ежик", "Кисонька", "Котик", "Больная кукла", |

2. Картотека различных *игр, развивающих интонационную выразительность речи*. Приведу как пример потешку, которую, можно использовать для игр с детьми:

- Был сапожник? Был!

- Шил сапожки? Шил!

- Для кого сапожки?

- Для соседской кошки!

Два ребенка могут рассказать ее по-разному. Например, один грозно спрашивает, другой - испуганно отвечает и наоборот. Один спрашивает весело, другой удивленно отвечает, и наоборот. Вариантов прочтения лишь одной потешки множество.

3. Постоянно обращаю внимание на *речь* детей в процессе общения. Высказываю одобрение, когда ребенку удается ярко проявить положительные эмоции "Как весело ты улыбаешься, даже глазки блестят! Посмотри на себя в зеркало, какой ты красивый сейчас!". Подчеркиваю проявление детьми эмпатии: "Молодец, Оля! Увидела, что Ян обиделся, и постаралась утешить его".

4. Сама стараюсь проявлять свои *чувства* в понятной для детей форме (не только мимически и пантомимический, но и вербально).

5. Значительную часть времени я уделяю *театральной деятельности* детей, изготовлению атрибутов для детского театра. Старые перчатки, варежки, бросовый материал, - все годится для этого. Результат, - эмоциональный отклик и развитая речь детей с лихвой оправдывают потраченное время и силы. Дети любят играть в театр и часто делают это самостоятельно

6. *Использование музыки*.

Вслушиваясь в слова и музыку песен и хороводов, ребенок приобретает первоначальные понятия настроения музыки, приобретает опыт передачи чувств музыкальными средствами. С младшего дошкольного возраста даю давать детям слушать и "взрослую" классическую музыку (Моцарта, Вивальди, Чайковского и других композиторов). Она оказывает огромное влияние на формирование внутреннего мира малыша, действуя через подсознание, открытое в этом возрасте. Порой, нет необходимости объяснять детям содержание музыкального произведения. Они поймут его по-своему, что важнее.

8. *Изобразительная деятельность*.

Мы стараемся сделать изобразительную деятельность ребенка как можно более эмоционально насыщенной. Используем для этого цветовую гамму, создание образов, отражающих настроение и впечатления ребенка. "Ты нарисовал снеговика. Какое у него настроение? Как может догадаться об этом твой друг Петя?", " Какой веселый Колобок у тебя получился!", "Мячик, который ты наклеил такой красивый, - так и хочется с ним поиграть!".

Рассматривая рисунки Ю. Васнецова, Е. Чарушина, В. Сутеева, обращаем внимание детей на выразительность эмоционального состояния героев. "Вот две девицы - красавицы смеются, посмотри на их лица. Они всплеснули руками, сделай так же". "А вот Зайчик плачет. Лапки сложил, плечики и головку опустил. Покажи Зайчика".

9. *Физическая культура*

Исходя из принципа «здоровый ребенок – успешный ребенок», мы считаем невозможным решение проблемы воспитания личности без осуществления системы мероприятий по оздоровительной работе и физическому воспитанию детей. Для полноценного физического развития детей и удовлетворения их потребностей в движении созданы следующие условия:

спортивный зал, спортивная площадка для подвижных и спортивных игр, кабинет медицинского работника, сенсорная комната, в каждой возрастной группе «Центры здоровья», мягкие модули, сухой бассейн.

Как уже упоминалось, формирование эмоций происходит во всех видах деятельности детей. Например, на любом занятии, я не упускаю возможность поставить перед детьми проблемные задачи, решение которых является, по сути, эмоциональным тренингом.

Замечу, что это не требует от педагога особых ухищрений. Ход занятия практически не меняется иначе расставленные акценты, вовремя поставленный вопрос и вот положительный эффект.

Не секрет что благоприятные условия развития, обучения и воспитания ребенка-дошкольника могут быть реализованы лишь при условии тесного взаимодействия детского сада и семьи.

Анкетирование

Экскурсии

**Работа с родителями**

**работа с родителями**

Походы

Наблюдение родителями за режимными моментами в детском саду

Прогулки

Диагностика

Консультации

Праздники

Родительские собрания

**Диагностика эмоционального состояния ребенка**

**младшего дошкольного возраста.**

Существует большое количество методов психологической диагностики эмоциональной сферы ребенка.

Для оценки эмоциональных проявлений к.п.н. Г. Степановой разработана пятибалльная шкала, в которой представлены поведенческие реакции ребенка. По этой шкале можно оценить силу эмоционального состояния ребенка, наблюдая за ним. (Приложение 2).

Используя в качестве основы предложенные оценки поведенческих реакций, составляю карту эмоционального состояния детей группы. (Приложение 3). Мы наблюдаем динамику снижения состояния страха у детей на 74%, гнева на 55%. К концу года состояние радости дети испытывают в 2,5 раза больше.

Чтобы проследить динамику самоощущения ребенка в группе, провожу тестирование, направленное на изучение того, на, сколько продвинулось социально-эмоциональное развитие ребенка в результате воспитательных воздействий. (Приложение 4).

Такую процедуру повторяю несколько раз в течение года, т. к. воспитательные воздействия педагогов в детском саду, изменение социально-психологического климата в семье и в группе, социального статуса ребенка в группе сверстников могут повлиять в сторону снижения эмоционального неблагополучия у одних и увеличения у других.

Благодаря работе по данному направлению повысилась средняя посещаемость детей (Приложение 5) .

Понизился уровень заболеваемости детей (Приложение 6).

Повысился уровень физической подготовленности (Приложение 7).

Именно работая с детьми раннего возраста по данной теме, мы пришли к выводу, что создание эмоционального благополучия и комфорта оказывает влияние практически на все сферы психического развития: будь то регуляция поведения, когнитивная сфера, овладение ребенком средствами и способами взаимодействия с другими людьми, поведение в группе сверстников, усвоение и овладение им социальным опытом; помогут вырастить детей здоровыми, выносливыми, физически подготовленными ко второй ступени в жизни ребенка т.е к поступлению из яслей в сад.

Приложение 1.

**Заключение ПМПК на начало 2008-2009 уч. год**

**1 младшая группа ранней помощи**

|  |  |
| --- | --- |
| **Заключение ПМПК** | **Начало года** |
| Задержка психоречевого развития | 9% |
| Выраженная задержка речевого развития | 1 % |
| Задержка речевого развития | 5% |
| Отставание в развитии речи | 2% |
| Норма | - |

Приложение 2.

**Шкала оценки эмоциональных проявлений**

**Страх**

1 балл - спокоен, нерешителен, малоактивен,

2 балла - таращится, пялит глаза, уклоняется,

3 балла - хмурит брови, возбужден, напряжен,

4 балла отказывается смотреть, убегает, плачет,

5 баллов - хватается за близкого, замирает, визжит

**Гнев**

1 балл - спокоен, хмурит брови, смотрит угрюмо;

2 балла - надувает губы, корчит рожи, сдерживает слезы,

3 балла - убегает, крепко зажмуривается, колотит руками, сжимает кулаки;

4 балла - все отвергает, плачет, дерется,

5 баллов - орет, визжит, кидается чем- либо, набрасывается

**Радость.**

1 балл - расслаблен, слегка улыбается,

2 балла - напевает, глаза сияют, "щебечет",

3 балла - обнимается, активно играет, широко улыбается,

4 балла - размахивает руками, прыгает, хвастается;

5 баллов - хохочет, дурачится, восторженно кричит.

Приложение 3.

**Карта эмоционального состояния детей**

**1 младшей группы ранней помощи.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Дата*** | ***Страх*** | ***Гнев*** | ***Радость*** |
| **Сентябрь 2008** | 60 баллов | 44 балла | 38 баллов |
| **Январь 2009** | 38 баллов | 27 баллов | 63 балла |
| **Май 2009** | 22 балла | 20 баллов | 97 баллов |
|  | Снижение на 63% | Снижение на 55% | Увеличение на 155% |

Диагностировано 17 детей

Приложение 4.

**Анкета.**

(Р - редко, И - иногда, О - обычно)

Утверждения

1. Хорошо себя чувствует с взрослыми
2. Может пользоваться помощью взрослого
3. Может пользоваться помощью взрослого
4. Успешно действует под руководством взрослого
5. Хорошо себя чувствует в малой группе
6. Хорошо себя чувствует в большой группе
7. Может участвовать в делах, инициированных другими детьми
8. Может выбрать себе занятие
9. Может позаботиться о себе и своем имуществе
10. Может выразить чувства словами
11. Может наблюдать за действиями других
12. Может реализовать чужие идеи
13. Может действовать один
14. Может контролировать импульсы
15. Может соблюдать очередь
16. Может уладить разногласия со сверстниками

Приложение 5.

**Средняя посещаемость детей первой младшей группы ранней помощи за 9 месяцев**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Учебный год** | **Ясли** | **Средняя посещаемость** |
| **2007 – 2008** | 14 детей | 60% |
| **2008 - 2009** | 15 детей | 62% |

Приложение 6.

**Результат анализа заболеваемости детей**

**первой младшей группы ранней помощи**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Учебный год** | **Общее количество заболеваний** | **Количество инфекционных заболеваний** | **Количество соматических заболеваний** | **Количество часто болеющих детей** |
| **2006 – 2007** | **69** | **42** | **27** | **6** |
| **2007 – 2008** | **70(35%)** | **43(21%)** | **27(13%)** | **4(2%)** |
| **2008 – 2009** | **75(38%)** | **42(21%)** | **33(17%)** | **4(2%)** |

Приложение 7.

**Уровень развития физических навыков и умений у детей первой младшей группы ранней помощи**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Учебный год** | **Высокий** | **Средний** | **Низкий** | **Всего усвоили** |
| 2007 - 2008 | **23%** | **41%** | **36%** | **64%** |
| 2008 – 2009 | **29%** | **42%** | **29%** | **71%** |