Мир эмоций очень сложен и многообразен. Тонкость его организации и многогранность выражения нередко не осознаются самим человеком. Всем известно, как трудно бывает рассказать о своих чувствах, выразить переживания в речи. Подбираемые слова кажутся недостаточно яркими и неверно отражающими различные эмоциональные состояния и их оттенки. Они слишком бедны, чтобы выразить то, что реально испытывает субъект. Сложность психического анализа испытываемых чувств объясняется также тем, что отношение к предметам и явлениям зависит от той познавательной деятельности или волевой активности, которую проявляет личность. Таким образом, эмоции являются одним из основных механизмов регуляции функционального состояния организма и деятельности человека.

Эмоции — это и своеобразное личностное отношение человека к окружающей действительности и к самому себе. Своеобразие эмоций определяется потребностями, мотивами, стремлениями, намерениями человека, особенностями его воли, характера. С изменением какого-либо из этих компонентов меняется отношение к предмету потребности. В этом проявляется личностное отношение человека к действительности. Эмоции не существуют, вне познания и деятельности человека. Они возникают в процессе деятельности и влияют на ее протекание.

Продолжительное время система дошкольного образования в России была ориентирована, прежде всего,  на обеспечение познавательного развития детей. При этом эмоциональному развитию часто уделялось недостаточное внимание. По мнению многих отечественных  авторов, среди которых А.В. Запорожец, Л.А. Абрамян, М.И. Лисина, Т.А. Репина,  эмоциональная сфера является важной составляющей в развитии дошкольников и младших школьников, так как никакое общение, взаимодействие не будет эффективным, если его участники не способны, во-первых, понимать эмоциональное состояние другого, а во-вторых, управлять своими эмоциями. Понимание своих эмоций и чувств также является важным моментом в становлении личности растущего человека.

При всей кажущейся простоте, воспитание через эмоциональное воздействие - очень тонкий процесс, требующий от ребенка определенных знаний и определенного уровня развития. Нельзя произвольно, по заказу вызвать то или иное чувство. Но чувства можно косвенно направлять и регулировать через деятельность, в которой они и проявляются, и формируются.

Стоит подчеркнуть, что решающая роль в создании эмоциональной атмосферы принадлежит воспитателю, его собственному настрою, эмоциональности его поведения.

В формировании эмоционального благополучия воспитателем должны предусматриваться такие педагогические цели, как:

**На первом этапе - адаптации ребенка к ДОУ**.

· установление эмоционального контакта с ребенком; влечение его в происходящие вокруг события;

· создание положительного эмоционального настроя в группе детей по отношению к поступившему ребенку;

· создание эмоционально- теплой атмосферы в группе, формировать у детей положительное отношение, принятие ситуации пребывания в группе ДОУ.

**В процессе организации жизнедеятельности детей в течение последующего времени:**

· создание атмосферы эмоциональной безопасности в группе ДОУ;

· вызывать у детей совместные эмоциональные переживания (радость, удивление) в подвижных играх, забавах.

· развивать умение обращать внимание и реагировать на мимику и жесты взрослого, его интонации;

· формировать у ребенка позитивный образ своего «я»;

· закреплять желание и готовность к совместной деятельности со взрослыми;

· учить детей обращаться друг к другу по имени, здороваться, прощаться, проявлять симпатию, сочувствие,

· развивать у детей умения и навыки выразительно в действиях отражать свое эмоциональное состояния;

· содействовать оптимизации детско-родительских отношений, поддерживать доброе отношение к маме, папе, близким людям.

Кроме того к проводимым в группе занятиям необходимо ставить «эмоционально - окрашенные» задачи. Это очень важный аспект: пока задача эмоционального развития ребенка не будет выделена и осознана самим педагогом, она не будет полноценно реализоваться в групповом пространстве детского сада.

**Организация работы воспитателя**

Важнейшим фактором, влияющим на эмоциональное состояние ребенка, является правильно организованная работа воспитателя. Для организации такой работы важно, чтобы уже на уровне осознания воспитатель был сориентирован не столько на создание **предметно-развивающей среды**, но и **эмоционально-развивающей среды** в группе, т.е. среды, способствующей разностороннему и полноценному развитию эмоционально-чувственной сферы ребенка дошкольного возраста (как условия его дальнейшего успешного и гармоничного развития).

Эмоционально - развивающая среда *включает в себя следующие компоненты*

**Первым**  компонентом является ***взаимодействие педагога с   детьми****.* Значимым фактором является эмоционально-личностные особенности педагога, а также его речь.  Эмоциональная речь воспитателя, внимательное, приветливое отношение к детям  призвано создавать  положительный настрой на дальнейшее взаимодействие. **Вторым**, основным компонентомэмоционально-развивающей среды является  ***оформление интерьера группового помещения***(благоприятное цветовое оформление, удобная мебель, комфортный температурный режим, пространственное решение группы это наличие специально-организованных зон, среди которых: «Уголок уединения», «Уголок настроения» и т. д. При оформлении  «уголков настроения» необходимо уделить особое внимание и подбору цветовой гаммы, поскольку цвет и настроение взаимосвязаны.  Жизненный опыт ребенка  не всегда позволяет ему понять выражение той или иной эмоции у представленных сказочных героев, цвет же поможет почувствовать  ее. **Третьим** компонентом является ***стабильность окружающей среды***, способствующая  устойчивому чувству безопасности и эмоциональному  комфорту Это в первую очередь режим, определенная продолжительность и чередование различных занятий, сна, отдыха, регулярное и правильное питание, выполнение правил личной гигиены, обеспечение полноценной физической нагрузки. **Четвертая**, заключительная составляющая эмоционально-развивающей среды- это **эмоционально-активизирующая совместная деятельность воспитателя с детьми.** Она  включает в себя в первую очередь разные виды игр и упражнений, направленных на эмоциональное развитие дошкольника.

   Работа выстроена мною  так, что каждый из компонентов эмоционально-развивающей среды освещается с помощью целого ряда мероприятий.

В игре активно формируются или перестраиваются психические процессы, начиная от простых и заканчивая самыми сложными.

Приведем несколько **игр**, способствующих оптимизации эмоционально-чувственной сферы ребенка:

1. Игры с детьми на накопление эмоций. Цель даннойигры - создавать положительный эмоциональный настрой для каждого ребенка в группе детей.

2. Игры на эмоциональное общение ребенка со сверстниками и взрослыми. Цель**:** вызывать у детей радость от общения друг с другом и со взрослыми.

3. Игры на преодоление негативных эмоций. Цель**:** снять эмоциональное и мышечное напряжение, избавиться от страхов.

4. Игры на снятие эмоционального напряжения, релаксацию. Цель**:**снять эмоциональное и мышечное напряжение, расслабиться.

5. Игры на развитие эмпатии у детей. Цель**:** развивать у детей умения понимать чувства и состояния других людей, развивать способность сопереживать, сочувствовать.

6.Эмоциональные паузы;

Развитию эмоционального благополучия детей способствует проведение психогимнастических упражнений. Это условие, которое не предусмотрено нормами организации жизнедеятельности ДОУ, однако рекомендовано психологами и медиками.

Психогимнастика, по мнению Е.А. Алябьевой, М.И. Чистяковой, представляет собой специальные занятия (этюды, игры, упражнения), направленные на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (его познавательной и эмоционально-личностной сферы)[[2]](http://nsportal.ru/detskii-sad/raznoe/rol-pedagoga-v-emocionalnom-razvitii-rebenka" \l "ftnt2).

Особенно эти занятия нужны детям с чрезмерной утомляемостью, истощаемостью, непоседливостью, обладающим вспыльчивым или замкнутым характером и т.д. Но не менее важно проигрывать эти комплексы упражнений и со здоровыми детьми в качестве психофизической разрядки и профилактики.

Основная цель занятий по **психогимнастике -** овладение навыками управления своей эмоциональной сферой: развития у детей способности понимать, осознавать свои и чужие эмоции, правильно их выражать и полноценно переживать.

Эффективно воздействуют на психическое состояние детей проведения **лечебно-профилактических мероприятий (**водные закаливающие процедуры**), психотренингов, релаксационных пауз**, снимающих напряжение и стресс. Но для достижения должного результата должны быть созданы соответствующие условия, при которых ребенок становится субъектом этой деятельности.

   В нашем ДОУ, коррекция недостатков эмоциональной сферы рассматривается в качестве одной из наиболее важных, приоритетных задач воспитания. Мы занимаемся вопросами оптимизации эмоционального развития в условиях дошкольного учреждения. Целью нашей работы  является актуализация педагогических средств, обеспечивающих эмоциональное развитие дошкольника.

Так, при обустройстве воспитателем эмоционально-настраивающего компонента окружающей среды учитываются и следующие обстоятельства: цветовое решение в группе должно быть спокойным для восприятия, но не однообразным. Обязательно нужно заботиться об эстетике окружающей обстановки - в спальнях, в раздевалке, при принятии пищи. Музыкальный фон в группе создает соответствующая музыка - не только привычные детские песенки, но и классические произведения, народная музыка и т. д.

Для обогащения арсенала педагогов средствами, обеспечивающими эмоциональное развитие дошкольника созданы картотеки игр и упражнений  на каждый возрастной период.   Разрабатываются текстовые рекомендации в виде памяток по сериям: «Создание условий психологического комфорта в группе» и «Способы эффективного общения с детьми».

Как начинающий специалист, планируя свою работу, я стремлюсь не только научить чему-то нужному ребенка, полезному, но и тому, чтобы каждому ребенку в группе было по-настоящему весело и радостно, чтобы всегда его ожидали хорошие события в течение всего дня. Общаясь с детьми, я организую контакт с ними «на уровне глаз». Это помогает маленьким детям чувствовать себя в общении с взрослыми более уверенными. Своим примером я показываю детям образцы доброго внимательного отношения к окружающим, поддерживаю и поощряю положительные поступки детей. Также организую различные ситуации, помогающие детям освоить необходимый социальный опыт, умения совместной деятельности. При этом главное - не поучать**,**а постоянно и естественно приучатьдетей к правильным поступкам и действиям.

Таким образом, главенствующую роль в развитии эмоциональной сферы ребенка дошкольного возраста  приобретает  фигура взрослого - воспитателя, позволяющая создать оптимальные условия для  эмоционального благополучия ребенка. Основная задача воспитателя заключается не в том, чтобы подавлять и искоренять эмоции, а в том, чтобы надлежащим образом их направлять.

Литература.

Алябьева Е.А. Психогимнастика в детском саду. М. ТЦ Сфера, 2003

Алямовская В.Г. , Петрова С.Н. Предупреждение психоэмоционального напряжения у детей дошкольного возраста. Изд. Скрипторий 2000 (http://adalin.mospsy.ru/l\_03\_00/l\_03\_02d.shtml)

Основные педагогические условия эмоционального развития детей. Материалы сайта (<http://www.superinf.ru/>)

Предметно-пространственная развивающая среда в дошкольном учреждении. Принципы построения, советы, рекомендации. /Сост. Н.В. Нищева – СПб.; «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2006

По материалам Зубковой Л.Н., Харитоновой Н.А. Профилактика психоэмоционального напряжения у детей. // Самые маленькие в детском саду: Из опыта работы московских педагогов /Авт.-сост. В. Сотникова

М.: ЛИНКА-ПРЕСС 2005