Каждому дошкольнику присуща подвижность, как физическая, так и психическая, т. е. мыслей, желаний. В зависимости от темперамента это свойство по-разному выражено у детей. Вялый, малоподвижный, апатичный ребенок производит впечатление «странного». Однако родителей беспокоит чрезмерная подвижность ребенка. Ребенок невнимателен, не управляет своим поведение, кричит, дразнится, много смеется, дерется. Головная боль для взрослых.

На самом деле у ребенка серьезная проблема - не развит самоконтроль, слабая воля. Дети с трудом общаются, родители тревожатся и не напрасно. Помочь таким детям можно только целенаправленным развитием самоконтроля и обучением методам саморегуляции. Регулярные и систематические физические занятие в детском саду помогут выработать у слабовольного ребенка выносливость, выдержку, смелость, решительность, дисциплинированность, качества которые характеризуют волю. Человеческие эмоции имеют важное психолого-педагогическое значение, воспитание предполагает не только обучение детей системе знаний, умений и навыков, но и формирование эмоционального отношения к действительности и людям. Эффективность обучения, зависит и от того, какие чувства вызывает у ребенка та или иная ситуация, как он переживает свои успехи и неудачи. Положительные эмоции увеличивают мотивацию, а отрицательные уменьшают. Увлекательные эмоциональные цели умножают силы человека, и облегчают их выполнение. Решения принятые в момент раздражения, не выполняются, так как сам мотив, послуживший принятию решения, может не соответствовать убеждениям человека.

Способность к волевому усилию снижена у людей, находящихся в угнетенном состоянии. Равнодушный человек с тусклыми эмоциями, не может быть волевым. Для психического здоровья необходима сбалансированность эмоций. поэтому при воспитании эмоций, важно не просто научит детей стимулировать себя в процессе волевого действия с помощью положительных эмоций, но и не бояться отрицательных эмоций, которые неизбежно возникают в процессе деятельности, так как невозможно представить жизнь без неудач, ошибок и срывов.

Часто возникающие отрицательные ситуации, неумение справиться с возникшей ситуацией приводят к нарушению эмоционального состояния ребенка. Если вовремя не обратить внимание на возникающие нарушения в эмоциях, то это способствует возникновению эмоциональных расстройств, приводящих к отклонению в развитии личности ребенка, к нарушению социальных контактов. У детей чаще наблюдается эмоциональная напряженность, регресс эмоциональной децентрации, в следствие напряженные отношения в семье, в детском коллективе.

Предлагаю вашему вниманию занятие, которое включает этюды и игры для выражения различных состояний, снятия напряжения, адаптации к новым условиям жизни в детском саду.

**Программные задачи**: Развивать групповую сплоченность. Эмоциональное сближение детей и совершенствование умение откровенно выражать свои чувства. Стимулирование воображения, слухового восприятия.

**Материал:** магнитофон, воздушный шарик, листы белой бумаги с кляксами (на каждого ребенка), рисовальные принадлежности красками.

**Ход занятия**:

Звучит спокойная музыка, дети входят в кабинет.

Педагог: "Здравствуйте, проходите, пожалуйста. Я рада вас видеть!

Сейчас мы поприветствуем друг друга, но не словами а с помощью рук. Я дотронусь до того кто сидит справа, и возьму его за руку, а тот передаст его соседу, и возьмет его за руку, до тех пор, пока мое приветствие не вернется ко мне, только уже с другой стороны, пока не получится замкнутый круг. Посмотрите какой круг, нас много, а все вместе мы - одна группа. Давайте почувствуем, как мы связаны друг с другом, крепко держимся руками.

Хорошо! А теперь садитесь в круг, отпустив руки, закройте глаза. Прикоснитесь к какой-либо части тела своего соседа: ладони, руке, голове, плечам, спине, к ноге. (Цель - снятие эмоционального напряжения)

Кто почувствует прикосновение, должен, не открывая глаз, передать его своему соседу справа. Пока круг не замкнется. Молодцы!

Рефлексия с детьми: Что вы почувствовали

Упражнение "Шарик дружбы" (Цель - активация тактильного восприятия, развивать умение составлять рассказ.)

Педагог: Ребята посмотрите. Сегодня к нам в гости залетел шарик дружбы. Садитесь, пожалуйста, в один большой круг, чтобы все видели друг дружку. Каждый из вас держа шарик дружбы назовет свое имя, и что-нибудь расскажет о себе. Может кто-нибудь захочет рассказать о своей любимой игрушке, или о том, чем он любит заниматься в свободное время, затем передаст шарик дружбы. Молодцы, шарику было очень интересно узнать о каждом из вас.

Игра "Воздушный шарик" (Цель - развитие у детей способности расслабление мышц живота)

Педагог: А сейчас представим, что воздушный шарик находится у нас в животе, и мы его должны надуть. Положите руку на живот. Шарик сейчас не надут. Теперь набираем в него воздух, надуваем живот, будто он большой воздушный шар. Почувствуйте рукой, как он растет. А теперь сделаем выдох и сдуем животик. Отлично! Давайте повторим еще раз.

Рефлексия: Интересно было рассказывать о себе шарику? Понравилась игра? Трудно было выполнять упражнение?

Игра "Доброе животное" (Цель - развитие чувства единства)

Педагог: Встанем в круг, возьмемся за руки. Мы - одно большое, доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит. А теперь подышим вместе. Вдох - все делают шаг вперед. Выдох - шаг назад. Наше животное дышит ровно и спокойно. А теперь давайте послушаем как бьется его большое сердце. Стук -шаг вперед, стук - шаг назад и т. д.

Игра "Зеркало" (Цель - развитие внимания, координация движений)

Педагог: Представьте себе, что мы на полянке в лесу. Все мы - зеркала, и должны точно отражать движения и выражения лесных жителей, которые сюда прибежали. (под музыкальное сопровождение дети изображают то или иное животное - зайчик медведь, волк, лиса, тигр)

Отлично, все старались.

Рефлексия с детьми: Понравилась игра. Кого трудно было изобразить? Кого легко?

Педагог: А сейчас мы с вами будем волшебниками. Посмотрите у нас в гостях, какие-то кляксы лежат, ленятся. (Листы бумаги с кляксами лежат на ковре.) Выберите любую кляксу и превратите её во что-нибудь интересное. (Под музыкальное сопровождение, дети дорисовывают детали, чтобы из кляксы подучился рисунок. По окончании работы, каждый ребенок рассказывает во что он преврати кляксу.

Молодцы все старались.

Рефлексия с детьми: Расскажите шарику, что было трудным в этом задании, а что было легко?

Педагог: Наше занятие заканчивается. Я вас всех благодарю. Мне было очень приятно с вами работать. А теперь возьмемся все за руки и скажем все вместе друг дружке спасибо за совместную работу.