**Игра - основное средство обеспечения гармоничности в**

**эмоциональной сфере.**

 Из практики видно, что год от года дети приходят в детский сад с угнетенной эмоциональной сферой. Они могут выразить свои чувства, а если и выражают их, то это происходит в резкой форме. Отсюда возникают проблемы со сверстниками и взрослыми. Ребенок замыкается в себе со своими личностными проблемами. Современные дети стали менее отзывчивы к чувствам других. Они не всегда способны осознавать и контролировать свои эмоции, а это приводит к импульсивности, неадекватности поведения.

 Дошкольный возраст является сензитивным для развития эмоционально-волевой сферы. Основным средством развития ребёнка является игра. Нет ничего гармоничнее играющего ребенка. Сила этой гармонии настолько велика, что взрослые, наблюдающие за детской игрой, невольно улыбаются, переживая радость и восторг. Вся жизнь ребенка – дошкольника пронизана игрой, только так он готов открыть себя миру и мир для себя. Что же такое игра?

 **Игра** – это самостоятельная эмоционально насыщенная деятельность, в которой есть момент импровизации и опробования. Игра представляет собой особую деятельность, которая расцветает в детские годы и сопровождает человека на протяжении всей его жизни. Игра может служить эффективным средством для выявления тех объективных отношений, в которых живет ребенок: вступая в игре в реальные отношения со своими партнерами, он проявляет присущие ему личностные качества и обнажает эмоциональные переживания. В игре ребёнок учится проявлять свои эмоции, учится адекватному их выражению.

Средства для гармоничного развития эмоциональной сферы дошкольника:

* Ролевые игры
* Психогимнастические игры
* Коммуникативные игры
* Релаксационные игры
* Игры, направленные на развитие произвольности
* Эмоционально- символические методы
* Подвижные игры
* Игры драматизации
* Сказки
* Мимические и пантомимические этюды

 **В младшем возрасте** педагоги учат детей обращать внимание на свое состояние, распознавать его, называть. Игры – упражнения помогают развивать эмоции, жесты, мимику и пантомиму. Дети вместе с педагогами учатся сострадать, сочувствовать больной кукле, развивать умение распознавать страдание и боль, соответствующим образом реагировать на них ; знакомятся с различными эмоциями и эмоциональными состояниями людей, животных и т.д.

 Малыши восхищаются цветочной поляной, изображают удивленную лягушку, веселых мартышек, различных сказочных героев.

 **В среднем возрасте** происходят существенные изменения в эмоциональной сфере ребенка. Меняются взгляды на мир, на отношения к окружающим, развивается способность осознавать и контролировать свои эмоции. В связи с этим педагоги средней группы могут оформить уголок «Настроение». Дети в течение дня вывешивают в центр уголка пиктограмму, изображающую то настроение, которое преобладает у них в данный момент времени. Так же можно завести сказочного героя, который показывает отношение к происходящему в группе. Увидев недовольное выражение лица героя, дети выясняют, что ему не понравилось в их поведении.

 На занятиях и в повседневной жизни дети знакомятся с эмоциями, учатся их различать по схематичным изображениям, передавать заданное эмоциональное состояние. При знакомстве с эмоциями педагоги могут используют чтение литературы; делают маски щипковыми движениями, выражающие какое-либо чувство; изображают различные предметы, животных, рисуют ромашки радости и грусти.

 **Старший дошкольный возраст** – период активного формирования произвольной сферы детей. Для осознания своего эмоционального состояния ребенку необходимо иметь представление о различных эмоциональных переживаниях, о возможных причинах, их вызывающих. Педагоги знакомят детей с основными эмоциями и эмоциональными состояниями (радость, огорчение и печаль, гнев, страх, удивление; чувство вины, стыда, обиды, гордости, пренебрежения, смущения, спокойствия), тем самым способствуя формированию у них когнитивной составляющей эмоционально-волевой саморегуляции. Знакомство происходит с помощью чтения разнообразных детских рассказов, показа кукольных представлений, обыгрывания различных ситуаций, проигрывания сказок с последующим обсуждением эмоциональных переживаний и поведения героев. В процессе таких занятий у старших дошкольников расширяются знания об эмоциональной сфере человека, обогащается словарный запас, закрепляются умения распознавать эмоции по их внешним невербальным проявлениям, развивается способность анализировать поступки людей.

 Для успешного развития саморегуляции эмоций у детей большое значение имеет формирование умения осознавать ими собственный эмоциональный опыт. Этому способствуют беседы с детьми, в которых им предлагается вспомнить свои переживания, аналогичные описанным в какой-либо «истории», а также различные задания и упражнения. Причем педагог должен помнить, что обязательным условием развития рефлексивных способностей у детей является их уверенность в том, что значимый взрослый примет любые их эмоциональные переживания.

 Совершенствование регуляции своего поведения – это процесс, требующий от детей значительных усилий. Поэтому дети должны иметь достаточно значимые мотивы для самоконтроля. Таким привлекательным для детей мотивом может служить участие в совместных играх. Во время проведения игр большое значение имеют способы регулирования и гармоничности поведения детей, используемые ведущим, в том числе, стиль его поведения, который является для детей образцом для подражания. Предъявляемые ведущим требования должны соответствовать индивидуальным возможностям детей, должны быть выполнимыми.

 Игра создаёт зону ближайшего развития ребёнка, и потому является его ведущей деятельностью. Эмоции цементируют игру, делают её увлекательной, повышают тонус, который необходим каждому ребёнку для его душевного комфорта, а это, в свою очередь, становится условием восприимчивости дошкольника к воспитательным воздействиям.

Хорошая игра — действенное средство коррекции нарушений в эмоциональной сфере детей.

 Когда ребенок находится в гармоничном равновесии с самим собой, когда его внутреннее состояние окрашено положительными эмоциями, когда он готов справиться с любой возникшей ситуацией – это ли не залог успешной социализации ребенка в дальнейшей жизни, его личностного роста и развития.