МДОУ «Детский сад №91»

Консультация для родителей

***«Совместные игровые упражнения на развитие эмоционально-волевой сферы для детей старшего дошкольного возраста с ОВЗ и родителей в домашних условиях»***

Подготовила:

Воспитатель

Шуляева С.В.

 Период дошкольного возраста является фундаментальным для психического и физического развития будущего человека. Особое значение для здоровья и личностного развития ребенка имеет его эмоциональное благополучие. Однако дошкольники, особенно дети с ограниченными возможностями здоровья, имеют ограниченный контроль над своими эмоциональными проявлениями, так как воспринимают окружающий мир по-разному, чем взрослые. Из-за ограниченного опыта жизни и специфики развития процессов восприятия, мышления и воображения, а также из-за высокой степени эмоциональности, у детей часто возникают аффективные реакции на непонимание инструкций или невозможность выразить свои желания. Эти особенности развития могут проявляться в виде агрессивности, драчливости, конфликтности, повышенной впечатлительности, страхов, неуверенности, чувства угнетенности и дискомфорта, повышенной обидчивости, ранимости и склонности к болезненному фантазированию.

 Развитие эмоционально-волевой сферы дошкольников с ОВЗ требует большого внимания, терпения, любви и понимания со стороны родителей и педагогов. Особую помощь могут оказать специальные коррекционно-развивающие игровые упражнения, которые позволяют направить энергию ребенка в нужное русло, выплеснуть агрессию и снять мышечное и эмоциональное напряжение.

 Важно часто разговаривать с ребенком о своих чувствах и переживаниях, быть эмоциональным и вместе с ним радоваться, грустить, удивляться и восхищаться. Также важно учить ребенка разбираться в чувствах и эмоциях других людей.

 Ниже представлены совместные игровые упражнения на развитие эмоционально-волевой сферы для детей старшего дошкольного возраста с ОВЗ и их родителей, которые могут проводиться как дома, так и на прогулке:

1. **"На что похоже настроение?"**

 **Цель:** развитие умения выражать эмоциональное состояние с помощью речи и мимики.

 Взрослый и ребенок по очереди говорят, на какое время года, природное явление или погоду похоже их текущее настроение.

2. **"Продолжи фразу"**

 **Цель:** развитие умения выражать собственные эмоции.

 Взрослый и ребенок передают друг другу мяч, одновременно продолжая фразы, описывающие ситуации, в которых они чувствуют определенные эмоции, например: "Я радуюсь, когда...", "Я злюсь, когда...", "Я огорчаюсь, когда...", "Я обижаюсь, когда...", "Я грущу, когда..." и так далее.

3. **"Тренируем эмоции"**

 **Цель:** развитие умения понимать и выражать эмоции и чувства.

 Взрослый предлагает ребенку потренироваться в передаче различных эмоций и их оттенков, которые могут быть характерны для разных людей, сказочных персонажей или животных.

 1.Радость. Улыбнись, пожалуйста, как: кот на солнышке; само солнышко; хитрая лиса; довольный ребенок; счастливая мама.

 2.Гнев. Покажи, как рассердились: ребенок, у которого отобрали игрушку; Буратино, когда его наказала Мальвина; два барана на мосту.

 3.Испуг. Покажи, как испугались: заяц, который увидел волка; котенок, на которого лает собака.

4. **"Уходи, злость, уходи!"**

 **Цель:** обучение ребенка справляться с негативными эмоциями и регулировать свое эмоциональное состояние.

 Ребенок ложится на ковер, вокруг него размещаются подушки. Закрывая глаза, он начинает сильно колотить ногами по полу и бить руками по подушкам, крича: "Уходи, злость, уходи!" Через несколько минут, по сигналу взрослого, ребенок принимает позу "звезды", раскидывая руки и ноги в стороны, и успокаивается, слушая спокойную музыку.

5. **"Попугай"**

 **Цель:** развитие умения передавать эмоциональное состояние с помощью речи и мимики.

 Взрослый говорит короткое предложение, например: "Я иду гулять", с определенным эмоциональным настроем, а ребенок должен повторить его и угадать, какое эмоциональное состояние передано в этом предложении (радость, грусть, вопросительность, разочарование и т.д.).

6. **«Счет до трех»**

 **Цель:** развитие эмоциональной сферы и пантомимики.

 Предлагается показать ребенку изображения людей с разными эмоциями (грусть, обида, радость, злость и т.п.) и, по команде «Счет до трех», вместе с ребенком изобразить на лицах эти эмоции.

7. **«Боевые игры»**

 **Цель:** снижение эмоционального и мышечного напряжения.

 Взрослый и ребенок начинают игру, в которой рвут газетную бумагу и бросают ее друг в друга, сопровождая это победными кличами. Они стремятся попасть друг в друга по разным частям тела.

8**. «Альтернативные ответы»**

 **Цель:** развитие контроля над импульсивными действиями.

 При ответе на вопросы запрещается использовать слова «Да» или «Нет». Можно использовать любые другие ответы. Например, на вопросы «Ты девочка?» или «Соль сладкая?» допустимы ответы типа «Я - ребенок» или «Соль - приправа».

9. **«Цветочное настроение»**

 **Цель:** погружение ребенка в мир эмоций.

 Ребенку предлагается раскрасить бумажные лепестки яркими цветами и затем присоединить их к бумажному кругу, создавая цветок радости. Можно также выполнять задание с другими положительными эмоциями или качествами, например, цветок интереса или цветок дружбы.

10. **«Толкни стену»**

 **Цель:** помощь в избавлении от стресса.

 Ребенку предлагается попробовать толкнуть стену в течение 10 секунд в несколько подходов. Это помогает активизировать и расслабить мышцы, а также вырабатывать гормоны счастья, аналогичные эффекту физической нагрузки.

11. **«Повторяй движения»**

 **Цель:** развитие контроля над собственными действиями по указанию взрослого.

 Ребенок должен выполнять движения в ответ на названия предметов или игрушек. Например, если услышит название игрушки, он должен хлопнуть, если название посуды - топнуть, если название одежды - присесть.

12. **«Час тишины - час разрешено»**

 **Цель:** развитие умения регулировать свое поведение.

 Договор с ребенком о проведении «часа тишины», когда он должен вести себя спокойно, заниматься тихими играми или занятиями. Также установка «часа разрешено», когда ребенку разрешается делать все, что ему хочется, помогает регулировать свое состояние в разных ситуациях.

13. **«Мелодии настроения»**

 Музыка оказывает влияние на настроение, уровень стресса и тревоги. Используйте разные стили музыки и отслеживайте, на что ваш ребенок реагирует наилучшим образом. Музыка может использоваться для создания нужного настроения дома, в машине или во время занятий.

14. **«Танцуй!»**

 Добавьте физическую активность вместе с прослушиванием музыки. Устраивайте танцевальные вечеринки в гостиной и наблюдайте, как ребенок меняет настроение и вовлекается в движение.

15. **«Пение вместе»**

 Пение вслух способствует выработке эндорфинов, приносящих чувство удовлетворения и спокойствия. Разрешите ребенку петь, даже если это не связано со случаем. Наблюдайте, как это влияет на его настроение и эмоциональное состояние.

16. **«Игра в пузыри»**

 Это упражнение помогает регулировать дыхание и состояние ребенка. Предложите ребенку дуть на вертушку или надувать мыльные пузыри. Наблюдайте, как он быстро находит контроль над своим дыханием и развлекается.

17. **«Задуваем свечу»**

 Зажгите свечу и предложите ребенку задуть ее. Повторяйте игру, перемещая свечу все дальше от ребенка, так чтобы ему приходилось делать более глубокий вдох для задувания. Это замечательный способ превратить практику глубокого дыхания в игру.

18. **«Визуализация желаний»**

 Предложите ребенку создать коллаж своих интересов, фантазий и целей, используя картинки из журналов. В процессе создания коллажа, ребенок может обнаружить новые стороны себя, а сосредоточение на положительном, мгновенно меняет настроение к лучшему.

**УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!**

**«Если Вы хотите, чтобы ребенок был здоров и счастлив, играйте вместе с ним!**