

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 18» «Весёлые звоночки» общеразвивающего вида

**«Семейный досуг как средство эмоционального
развития ребенка дошкольного возраста»**

Составил воспитатель:

Гиенко Юлия Владимировна

Барнаул -2023

Эмоции играют важную роль в жизни детей, помогая воспринимать действительность и реагировать на нее. Эмоциональная сфера ребенка рассматривается как одна из базовых предпосылок общего психического развития, как ядро становления личности ребенка, его поведения, как основы формирования высших психических функций, как один из фундаментальных внутренних факторов, определяющих психическое здоровье ребенка и становление его психики.

Проблема развития эмоциональной сферы дошкольника достаточно актуальна в наше время. Приказом Минобрнауки РФ за № 1155 от 17 октября 2013 года «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» обозначены обязательные требования к дошкольному образованию. В этом документе целевыми ориентирами являются развитие социального и эмоционального интеллекта, эмоциональной отзывчивости, сопереживания. Важность развития эмоциональной сферы у детей дошкольного возраста отмечена и Федеральным Законом «Об образовании», где в качестве приоритетного направления определено создание условий эмоционально-нравственного воспитания детей.

Значение эмоциональной сферы понимается как важнейший аспект всестороннего гармоничного развития ребенка. Дошкольный возраст особенно благоприятен для развития эмоциональной сферы. В этот период ребенок способен научиться различать истинные и внешне проявляемые эмоции, переживать их, понимать эмоциональное состояние других людей, проявлять сочувствие и эмпатию к окружающим. Отмечая значимость развития эмоциональной сферы ребенка, А. В. Запорожец констатировал, что эмоции дошкольника необходимо «выращивать», воспитывать и развивать в деятельности. Он же неоднократно подчёркивал, что эмоции ребёнка развиваются в деятельности и зависят от содержания и структуры деятельности.

Становление и развитие человека начинается в семье. Семья - это первое социальное окружение, в котором человек усваивает основные нравственные ценности, получает первичные знания и обретает основные умения и навыки деятельности и общения, с которыми он потом входит в мир.

На сегодняшний день дошкольными организациями накоплен значительный опыт организации сотрудничества с родителями в целях повышения эффективности воспитания и развития детей. От успешной совместной работы педагогов ДОО и родителей во многом зависит качество семейного воспитания, и, следовательно, дальнейшее развитие ребенка. Как бы серьезно ни продумывались формы воспитания детей в дошкольных учреждениях, какой бы высокой ни была квалификация их работников, невозможно достигнуть цели гармоничного развития ребенка без постоянной поддержки и активного участия родителей в воспитательном процессе. Всестороннее развитие детской личности требует единства, согласованности всей системы воспитательно-образовательных воздействий взрослых на ребенка. Роль семьи в создании такой согласованности трудно переоценить.

Семья как первый институт социализации имеет решающее влияние на развитие основных черт личности ребенка, на формирование у него нравственно-положительного потенциала.

Специально организованный семейный досуг является эффективным методом развития эмоциональной сферы старшего дошкольника если:

- в основу взаимодействия дошкольной образовательной организации и семьи положен комплекс мероприятий, основанный на совместной взаимодополняющей деятельности субъектов образовательного процесса;
- приобщить семьи к организации содержательной досуговой деятельности дошкольников.

Особенностям развития детей дошкольного возраста посвящены исследования таких ученых-психологов, как Л.С. Выготский, Г.А. Урунтаева, Л. А. Венгер, Н. К. Крупская, Е. Е. Кравцова, Г. С. Абрамова и др.

Эмоции (от лат. *emoveo* - потрясаю, волную) - психическое отражение в форме непосредственного пристрастного переживания жизненного смысла явлений и ситуаций, обусловленного отношением их объективных свойств к потребностям субъекта. В процессе эволюции эмоции возникли как средство, позволяющее живым существам определять биологическую значимость состояний организма и внешних воздействий. Эмоции выступают в роли регуляторов человеческого общения, влияя на выбор партнеров общения и определяя способы и средства.

Ключевыми моментами эмоционального развития ребенка старшего дошкольного возраста являются:

- о освоение социальных форм выражения эмоций;
- о формируется чувство долга, получают дальнейшее развитие эстетические, интеллектуальные и моральные чувства;
- о благодаря речевому развитию эмоции становятся осознанными;
- о эмоции являются показателем общего состояния ребенка, его психического и физического самочувствия.

Эмоции формируются на протяжении детства по мере овладения ребенком опытом, нравственными нормами и идеалами предшествующих поколений. Механизм эмоционального предвосхищения последствий, описанный А. В. Запорожцем, лежит в основе эмоциональной регуляции действий ребенка старшего дошкольного возраста. Так, эмоции, связанные с представлением, позволяют предвосхищать результаты действий ребенка, удовлетворение его желаний.

В дошкольном детстве происходит заметное изменение содержания эмоций, возникают сложные чувства, вызванные оценкой действия, значением этого действия для других людей, мерой оценки того, как соблюдаются нормы и правила поведения при совершении данного действия. Развитие общения с взрослыми и сверстниками, появление форм коллективной деятельности и, главным образом, сюжетно – ролевой игры приводят к дальнейшему развитию симпатии, сочувствия, формированию товарищества.

У дошкольников развиваются высшие чувства: нравственные, эстетические, познавательные. Нравственные чувства формируются в процессе взаимодействия с близкими людьми, когда дошкольник выступает в роли субъекта эмоциональных отношений, сопереживая другим людям. В то же время ребенок переживает по поводу санкций со стороны взрослых, эмоционально реагирует на мнения других детей. Нравственная оценка поступков интериоризируется ребенком и становится его нравственным ориентиром. Внешние требования к поведению перерастают в собственные оценки и выражаются в переживании ребенком своего отношения к определенным поступкам или действиям.

Досуг в семье - это вид развивающей деятельности, представляющий возможности для активного отдыха, потребления духовных ценностей и личностного развития всех членов семейного коллектива при учете индивидуальных интересов и потребностей.

Досуг - важнейшая составляющая семейной жизни для создания хороших внутрисемейных отношений. В семье необходим глубокий эмоциональный и духовный контакт с каждым членом семьи. Для создания дружеского, доверительного общения между всеми членами семьи важно создать атмосферу, в которой наиболее полно могли бы удовлетворяться разнообразные духовные запросы и потребности взрослых и детей. Здоровая и интересная организация свободного времени взрослых и детей укрепит и сплотит семью. Досуговые формы работы в семье научат ребенка интересоваться всем происходящим вокруг, самостоятельно мыслить, творить.

Очень важно, чтобы любая досуговая деятельность была пронизана общением. Общение делает совместный отдых ярким и надолго запоминающимся. Организуя семейный досуг, не забывайте о чувстве меры. Не следует на один выходной планировать слишком много занятий и мероприятий. Это приведёт к суетности, которая способна утомить больше, чем физический труд. Многие считают, что семейный досуг - это когда семья отдыхает дома (в квартире, на даче). Однако чрезмерное «одомашнивание» досуга лишь вредит членам семьи. Отдыхать можно на природе и спортивной площадке, в кинозале и в музее, в гостях у друзей и на концерте, на празднике улицы и в кафе. Но где бы вы ни отдыхали, нужно быть предельно внимательными друг к другу и заботливыми ко всему окружающему.

Семейный досуг выполняет множество функций, таких как сплочение всех членов семьи, развитие детей, снятие морального напряжения, создание условий для полноценного общения и многие другие, поскольку все члены семьи заняты приятными заботами, посвящая время друг другу. Семейный досуг имеет педагогическую, физическую, а также психологическую направленность, его роль в становлении и формировании личности детей, растущих в семье, трудно переоценить. Помимо детей, правильно организованный досуг положительно влияет на взрослых, он позволяет реализовать психологические и физические потребности, стать воспитательным инструментом в отношениях с детьми, а также позволяет

развить некоторые способности: творческие, физические, математические и т. д.

Семейный домашний досуг - это:

- О любительские занятия (цветоводство, коллекционирование, уход за домашними животными, совместные занятия творчеством, художественным или техническим: рисование, поэзия, музицирование, пение, вышивание, любительская видеосъемка, фотосъемка и т. п.);

- О совместное обращение к аудиовизуальной информации (просмотр телевизора, обращение к Интернету и другим средствам СМИ);

- О домашние спектакли (организация театрализаций и театральной деятельности как фрагментарной (переодевание, гримировка, розыгрыши), так и полномасштабной (организация домашнего театра - живого или кукольного - постановка композиций, игровых программ, малоформатных спектаклей и т. п.);

- О семейное чтение;

- О игры (с детьми, настольные и т. д.);

- О праздники (организация домашних детских праздников с включением игровых программ и конкурсов; семейных и клановых праздников с привлечением широкого круга родственников и свойственников).

Семейный внедомашний досуг:

- О рекреативный семейный отдых вне дома (дача, семейный туризм);

- О оздоровительный и спортивный семейный отдых (эстафеты, массовые забеги, пляжные турниры, посещение бани, фитнес - клуба и т. д.);

- О совместное посещение театров, музеев, кинотеатров, концертов и других культурно - зрелищных мероприятий;

- О хождение в гости;

- О организация любительских семейных общностей и семейных коллективов художественной самодеятельности;

- О участие в массовых праздниках и зрелищных мероприятиях;

- О организация семейных праздников и ритуально - обрядовых действий (свадьба, дни рождения, масленица, пасха, поминки и т. п.) с привлечением предприятий культурно - досуговой сферы.

Все эти мероприятия позволяют с пользой проводить свободное время, которое мать и отец посвящают ребёнку, пробуждают у родителей интерес к уровню двигательной зрелости их ребёнка, являются источником радости, положительных эмоций, обогащают семейную жизнь.

Таким образом, семейный досуг должен доставлять удовольствие каждому члену семьи и от содержательного и доброжелательного общения, и от реализации своих потребностей в движении, познании. Тогда он оказывает развивающее воздействие на детей и взрослых, повышает их культурный уровень. Формирование семейных традиций в проведении свободного времени является залогом счастливой дружной семьи, в которой не остается места вредным привычкам и непониманию, отчужденности, озлобленности,

скуке. Как отмечает А. И. Захаров «Семейное воспитание более эмоционально по своему характеру, чем любое другое воспитание, ибо «проводником» его является родительская любовь к детям, вызывающая ответные чувства детей к родителям».

Таким образом, в старшем дошкольном возрасте основными психическими новообразованиями являются:

- возникновение соподчиненности мотивов – ребенок уже не просто следует указаниям, а действует и ведет себя «как взрослый» т. е. основывается на представлениях о поведении взрослых людей;
- возникновение этических инстанций – усвоение дошкольниками этических норм и формирование моральных чувств путем проникновения ребенка в жизнь взрослых, в их взаимоотношения и смысл их деятельности и поступков;
- развитие произвольного поведения – произвольно управляемыми становятся не только поведение ребенка в целом но и его поступки и даже отдельные действия;
- возникновения личного сознания и самооценки – только в старшем дошкольном возрасте способность к оценке моральных качеств выступает не только как оценка поведения других, но и как оценка своего поведения, т. е. самооценка.

Для развития эмоциональной сферы у старших дошкольников был разработан комплекс занятий, включающий в себя два блока-направления:

- Дидактические игры;
- Психогимнастические упражнения.

Основной **целью** работы с родителями в этом направлении является вовлечение родителей в процесс развития эмоциональной сферы детей. В качестве примера рассмотрим комплекс игр и упражнений, направленный на развитие эмоциональной сферы (Приложение 1).

Для развития выражения осознания своего эмоционального состояния, понимания эмоционального состояния другого предлагается игра «Рисуем эмоции пальцами»

Педагог предлагает родителям и ребенку нарисовать свои эмоции используя пальцы и специальную краску. Перед работой мы вспомнили с детьми какие эмоции существуют и с каким событием они могут быть связаны, проговорили об актуальном эмоциональном состоянии и чем оно вызвано. Затем по завершению обсудили работы детей и родителей, угадывая кто какую эмоцию изобразил. Игра вызвала большой интерес как у детей, так и у взрослых, нарисовать эмоцию оказалось не так просто, как на первый взгляд.

Следующее упражнение «Ёжик» направлено на развитие эмпатии, привязанности, понимания эмоций другого человека, поиск подхода к преодолению негативных чувств. Упражнение вызвало большой

эмоциональный отклик у детей и родителей. Мы провели его в группе под спокойную музыку перед этим создав необходимую атмосферу. Первыми в роли ёжика побывали дети, чтобы понять, что необходимо делать и каким образом необходимо действовать. Ребята почувствовали родительское тепло и ласку, затем уже сами продемонстрировали эти чувства. В ходе упражнения дети учились чувствовать и понимать настроение и эмоции другого, подбирать модель взаимодействия, выражать собственные эмоции. В ходе упражнения дети и родители укрепили эмоциональную связь.

Помимо упражнений были проведены следующие мероприятия:

- фоторепортаж для стенгазеты один день моей семьи на тему: «Играем с ребенком»;
- организация выходных с темой «Досуг моего ребенка» - цель этого мероприятия - увидеть потребности ребенка в проведении досуга и определить возможные решения. В течение этого дня родители должны были выполнить все пожелания ребенка, связанные с досугом;
- запуск газеты «Проведение свободного времени с семьей: Кулинарные работы моего сына» - это семейное мероприятие, направленное на сплоченность семьи в проведении свободного времени.

Проанализирована сущность семейного досуга и его влияние на эмоциональное развитие детей. Семейный досуг должен доставлять удовольствие каждому члену семьи и от содержательного и доброжелательного общения, и от реализации своих потребностей в движении, познании. Тогда он оказывает развивающее воздействие на детей и взрослых, повышает их культурный и эмоциональный уровень.

Игры и упражнения были направлены на развитие эмоционального восприятия посредством семейного досуга, осознанности собственных эмоций и эмоций других людей, проявление чувств. Во время упражнений дети учились контролировать свои эмоции, развивали навыки самоконтроля, учились управлять своим эмоциональным состоянием, понимать свои и чужие чувства, выражать их; учились преодолевать негативные эмоциональные состояния, навыкам конструктивного социального взаимодействия, осваивали понятия дружбы и общения, взаимодействия, сотрудничества и взаимопомощи. После использования предложенных игр и упражнений у дошкольников 5-6 лет наблюдалась положительная динамика, что подтверждает эффективность проделанной работы.

Игры и упражнения, направленные на эмоциональное развитие
старших дошкольников посредством семейного досуга

«Ёжик»

Упражнение проводится в парах (родитель и ребёнок). Один из пары «сворачивается» в клубочек и сохраняет положение. Задача второго – развернуть его, найти подход, создать условия, при которых «ёжик» захочет раскрутиться, установить взаимопонимание. Запрещаются силовые приёмы, щекотка, уговаривание словами. После чего участники меняются местами.

Игра направлена на развитие эмпатии, понимания эмоций другого человека, поиск подхода к преодолению негативных чувств.

«Машины»

Участники разбиваются на пары (родитель и ребёнок). Ребёнок в роли «машины», родитель в роли «мойщика». В течении пяти минут машину приводят в порядок: моют, протирают, полируют, проговаривая все свои действия, используя, как можно больше ласковых слов. Затем родители меняются с детьми ролями. После игры можно спросить у детей, в какой роли им было приятнее.

Игра направлена на понимание своих чувств, настроения и чувств, настроения другого, укрепляет детско-родительские отношения.

«Я люблю тебя»

Под спокойную музыку все садятся на ковёр (ребёнок и родитель – спинами друг к другу), закрывают глаза и стараются почувствовать своего партнёра. Мама(папа) – большая(ой), надёжная(ый), тёплая(ый), сильная (ый). Дети – беззащитные, хрупкие, ранимые. Потом родители тихо говорят ребёнку - «Я тебя люблю». Ребёнок отвечает – «Я тебя люблю!». В конце упражнения надо дать родителям и детям возможность выразить свои чувства (обнять друг друга, поцеловать, погладить).

Упражнение направлено на укрепление связи между родителем и ребёнком, понимание своей позиции в семье.

«Угадай эмоцию»

Цель: развитие представлений о выражении эмоций с помощью мимики и пантомимики.

Детям раздаются карточки с изображением животных, находящихся в разных настроениях. С помощью жестов (пантомимики) и мимики дети должны изобразить, а родители угадать, в каком настроении пребывает то или иное животное. После этого дети и родители меняются местами.

«Рисуем эмоции пальцами»

Цель: выражение осознания своего эмоционального состояния, понимание эмоционального состояния другого.

Педагог предлагает нарисовать ребенку и родители свои эмоции пальцами. Для этого необходимо использовать баночки с гуашевой краской. После чего ребенок угадывает эмоциональное состояние родители и наоборот.

Серия упражнений «Повтори и изобрази мимикой»

«Радость»

Цель: отработка навыка переноса эмоции с изображения на себя.

Ход: Я улыбаюсь. Мои глаза слегка прищурены. Уголки рта слегка приподняты. Я смеюсь. Я хохочу. Я пою.

«Спокойствие»

Цель: отработка навыка переноса эмоции с изображения на себя.

Ход: Мои движения плавны, руки свободно опущены. Моё лицо спокойно. Глаза слегка прикрыты. Я засыпаю.

«Грусть, печаль»

Цель: отработка навыка переноса эмоции с изображения на себя.

Ход: Мне грустно. Глаза слегка сужены. Уголки рта опущены. Я плачу.

«Удивление»

Цель: отработка навыка переноса эмоции с изображения на себя.

Ход: Мои брови приподняты. Рот слегка приоткрыт, округлен. Глаза широко раскрыты. Я восклицаю: «О-о-о!» или «Ах!».

«Вина»

Цель: отработка навыка переноса эмоции с изображения на себя.

Ход: Я опускаю и отворачиваю голову в сторону. Я прячу глаза. У меня краснеют лицо и уши.

«Злость, гнев»

Цель: отработка навыка переноса эмоции с изображения на себя.

Ход: Мои брови нахмурены и сдвинуты. Зубы стиснуты. Губы плотно сжаты. Ноздри расширены и дрожат. Я сжимаю кулаки. Я хочу ударить. Я кричу.

«Страх»

Цель: отработка навыка переноса эмоции с изображения на себя.

Ход: Мои брови приподняты и слегка сведены к переносице. Глаза очень широко открыты. От испуга я дрожу. Я хочу защититься, спрятаться, убежать.

