Родительское собрание по теме:

«Эмоциональная разгрузка для детей с ОВЗ старшего дошкольного возраста через мимическую гимнастику».

Познавательное развитие ребенка базируется на его чувствах. При этом эмоции отражают заинтересованность малыша и влияют на его познавательную активность. Так, отрицательные переживания нежелание изучать окружающий мир, а положительные эмоции наоборот – способствуют активизации познавательного интереса ребенка.

Маленькие дети (в силу своих возрастных особенностей) не способны справиться с большим количеством эмоций, что значительно осложняет процесс познания окружающего мира. Поэтому главная задача близких ребенка – помочь ребенку научиться понимать свои эмоции и адекватно их выражать.

Именно поэтому для маленьких детей большое значение приобретает эмоциональная разгрузка. Лучшим средством эмоционального тренинга в таких ситуациях является мимическая гимнастика, которая помогает ребенку:

• познать сущность эмоциональных состояний как собственных, так и окружающих людей;

• развить произвольность собственного поведения через осознанное и адекватное проявление эмоций;

• усилить глубину и устойчивость чувств;

• разгрузиться от излишних переживаний, проявив свое эмоциональное состояние.

Развитие мимической выразительности

Первичным в онтогенезе является язык эмоций. С развитием речи ведущую роль в передаче информации начинают играть слова, однако язык эмоций сохраняется, составляя специфический компонент коммуникации.

Упражнения по развитию мимической выразительности снимают напряжения в речедвигательном аппарате, развивают речевую эмоциональность детей, способствуют развитию и совершенствованию основных психологических процессов: внимания, памяти, способности к переключению; воспитывают волевую саморегуляцию, создают благоприятный фон для занятия.

Устное общение является основополагающей деятельностью в любой жизненной ситуации человека.

Часто слова собеседника не соответствуют тому, что он на самом деле думает и чувствует. Но как это понять? Понимание языка мимики и жестов позволяет более точно видеть позицию собеседника. Читая, понимая мимику и жесты, мы осуществляем обратную связь, которая играет главную роль в целостном процессе общения, а совокупность жестов - важная составляющая такой связи.

Задания, в которых дети должны уметь выразить мимикой и жестом различные оттенки эмоциональных состояний, вводятся педагогом по мере овладения детьми умениями и навыками мимической выразительности от простого к сложному.

В процессе реализации всех типов заданий педагог активизирует инициативу детей на создание ими тех или иных ситуаций как по сюжетам известных им сказок, так и жизненных ситуаций.

Упражнения по развитию мимической выразительности начинаются с элементарных заданий, так как не все дети могут произвольно использовать мимику. Затем постепенно, по мере овладения контролем за мимическими мышцами, дети могут показать различные эмоции посредством мимики и жеста.

Во время упражнений педагог не делает резких замечаний, сохраняет эмоциональный настрой.

Какие бы эмоции человека ни выражались посредством мимики, всегда мы старались заканчивать на положительной ноте. (Потерялся-нашелся, поссорились-помирились, расстроился-улыбнулся). Таким образом, цель занятия - сформировать у детей умения и навыки через внешнюю технику (например, улыбка) создавать внутренний эмоциональный настрой.

Творческие задания по мимике

Задачи:

- Формировать выразительные средства мимики.

- Формировать умение активно пользоваться мимическими мышцами посредством мимической гимнастики.

- Развивать и тренировать умение распознавать эмоциональное состояние человека по мимике и оценивать его личностные качества.

- Формировать умение вызывать положительные эмоции посредством мимики и выразительных движений.

- Учить управлять своими эмоциями посредством мимики и выразительных движений.

- Формировать умение обозначать словами эмоциональное состояние человека.

Виды работы:

Задания для детей:

- надуть одну и другую щеку поочередно;

- надуть обе щеки;

- поднять брови, сдвинуть брови;

- раскрыть широко глаза;

- закрыть поочередно глаза;

- улыбка.

Игровые упражнения:

- Что показывает лицо?

Создание ситуаций:

- на положительно окрашенные эмоции;

- активизирующие имеющийся у детей опыт положительно окрашенного восприятия;

- комплекс творческих заданий, вызывающих положительно окрашенные эмоции, нейтральные и отрицательные (гнева, ненависти, зависти, жадности и др.).

Тренировать мимикой и выразительными движениями различные основные чувства (интерес, удивление, удовольствие, стыд, радость, грусть).

Самомассаж – один из видов пассивной гимнастики, его необходимо проводить ежедневно, желательно два-три раза в день. Самомассаж оказывает тонизирующее действие на центральную нервную систему, улучшает функции рецепторов, проводящих путей. Самомассаж надо начинать с массажа кистей рук ("моем руки с мылом"), каждого пальчика и каждой его фаланги. (Первоначальные движения взрослый показывает ребенку или делает совместно с ним). Все это можно делать каждый день в течение 2-3-х минут. А просто разминать и поглаживать пальчики надо гораздо чаще.

Практическая часть

**Мимическая гимнастика**

Цель: укрепление мышц лица, развитие мимики лица для выражения эмоционального состояния, развитие умения по мимике окружающих распознавать эмоции, воспитывать чувство эмпатии.

Время проведения: на коррекционно-развивающих, индивидуальных и фронтальных занятий, в совместной деятельности, согласно циклограмме.

**Упражнения для бровей:**

*«В гости к колобку»*

Дети, стоят (сидят) по кругу со спокойным выражением лица.

- В гости к колобку пойдем

 И играть с собой возьмем!

*«Брови домиком»*

Дети поднимают высоко брови, удерживают 3-5 сек., затем возвращают в спокойное положение.

- Брови домиком стоят

 Там живут мои друзья

 И бельчата, и ежата

 И лисята, медвежата!

*«Колобок нахмурился»*

Дети собирают брови у переносицы, удерживают 3-5 сек., затем возвращают в спокойное положение.

- Колобок нахмурился

 Он увидел лужицу.

 Так хотел он погулять,

 Нам цветочки показать!

**Упражнение для выражения глаз:**

*«В гости к колобку»*

Дети, стоят (сидят) по кругу со спокойным выражением лица.

- В гости к колобку пойдем

 И играть с собой возьмем!

*«Глазки, как блюдца»*

Дети, стоя по кругу, держа руки на поясе, широко раскрывают глаза, удерживают 3-5 сек., затем возвращают в спокойное положение.

- Широко раскрыв глаза,

 Колобок увидеть хочет:

 Как из маленького яйца

 Птенчик получается!

*«Глазки, как щелочки»*

Дети, стоя по кругу, держа руки на поясе, прищуривают глаза, удерживают 3-5 сек., затем возвращают в спокойное положение.

- Глазки щелочкой глядят,

 Значит, спрятаться хотят.

 Колобок играет в прятки

 С нами, с шустрыми ребятками!

**Упражнения для губ**

*«В гости к колобку»*

Дети, стоят (сидят) по кругу со спокойным выражением лица.

- В гости к колобку пойдем

 И играть с собой возьмем!

*«Губки как ниточка»*

Дети, стоя по кругу, держась за руки, сжимают губы, удерживают 3-5 сек., затем возвращают в спокойное положение.

- Губки спрячем мы вот так!

 Чтоб никто их не увидел!

 Вот так, вот так!

 Чтоб никто их не увидел!

*«Колобок зевает»*

Дети, стоя по кругу, держась за руки, раскрывают широко рот, удерживают 3-5 сек., затем возвращают в спокойное положение.

- Солнце светит высоко,

 А Колобок зевает!

 Просыпайся, Колобок,

 Ведь мы с тобой играем!

*«Коромысло»*

Дети, стоя по кругу, держась за руки, опускают уголки губ вниз, удерживают 3-5 сек., затем возвращают в спокойное положение.

- Колобок обиделся!?

 Или просто загрустил!?

 Губки, словно коромысло,

 На лице «повесил» он.

*«Лодочка»*

Дети, стоя по кругу, держась за руки, поднимают уголки губ вверх, удерживают 3-5 сек., затем возвращают в спокойное положение.

- Колобок, Колобок,

 Что за лодочка плывет?

 И куда она плывет?

 И что детям она везет?

 Радости, улыбки,

 Смеха и веселья!

 Лучшего детям настроенья!

**Этюды «Игры с Бумчиком»**

*«Бумчик удивился»*

 Мимика: брови и верхние веки приподнимаются.

Поза: ребенок смотрит на воспитателя, одна рука бессильно падает вниз, другая прикрывает рот, как бы с целью сдержать восклицание.

Бумчик вышел погулять

В земле ямку покапать

Вдруг оттуда вылезло

Длинное-предлинное,

Глазастое чудо!

Вот так чудо!

Это был червяк!

*«Бумчик расстроился!»*

Мимика: брови приподняты и сдвинуты, уголки губ опущены.

Поза: руки висят вдоль тела, плечи опущены.

 Тучи солнце спрятали,

Ветер завывает.

Бумчик, стоя у окна

Слезы вытирает!

 Не гулять ему сегодня,

Ох, уж эта непогода!

*«Бумчик рассердился!»*

Мимика: сдвинутые брови, сморщенный нос, оттопыренные губы.

Поза: усиленная жестикуляция.

Шел Бумчик

Через лес напрямик.

Он грозил кулаком,

И стучал каблуком.

Был Бумчик сегодня не в духе:

Его покусали мухи.

*«Бумчик испугался!»*

Мимика: брови идут вверх, глаза расширены, рот раскрыт.

Поза: голова наклонена вперед и втянута в плечи, плечи приподняты, брови идут вверх и сдвигаются, губы раскрыты, одна рука сжимает другую.

 Бумчик спрятался под одеяло.

Ну, как же тут уснуть!?

Ему почему-то страшно – страшно

Ну, как же тут уснуть!?

То скрип, то шорох, то шум….

*«У Бумчика радость!»*

Мимика: глаза полузакрыты, улыбка, мышцы лица расслаблены.

Поза: произвольная (подскоки, хлопки в ладоши).

 Что за крик? Что за визг?

Это Бумчик радуется!

 Хлопает в ладоши!

Скачет, кувыркается

Ну, чему он радуется?...