Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 1 посёлка Никольское»

**Конспект занятия на тему:**

**«Путешествие в страну эмоций»**

Выполнила: педагог-психолог Н.А. Зерова

**Цель:**  создание условий для обогащения эмоционального опыта старших дошкольников

Задачи:

*Образовательные:*

- учить детей определять и оценивать свое эмоциональное состояние

- знакомить детей с разными способами корректировки своего состояния

- формировать умения различать, осознавать, выражать различные эмоции

-знакомить с лучшими образами устного народного творчества, народным фольклором (заклички, побасёнки).

*Воспитательные:*

-воспитывать способность к самосознанию, самоконтролю

-воспитывать культуру взаимоотношений и умению управлять своими эмоциями

*Развивающие:*

-развивать способности понимать, осознавать свои и чужие эмоции

-учить снижать психоэмоциональное напряжение

Форма проведения –подгрупповая

Возрастная группа: дети подготовительной группы

Используемые методы: беседа, показ слайдов, игровые дидактические упражнения.

Оборудование:

- кубик эмоций

- альбомные листы

- восковые карандаши

- конфетти для педагога-психолога

-музыкальная колонка

-ноутбук

-проектор

-световая песочница

Ход занятия.

**Вводная часть.**

Ритуал приветствия.

Цель: создание мотивации, настроя на совместную деятельность.

Педагог-психолог:

- Здравствуйте, ребята! Я рада видеть вас всех!

Вы знаете ребята, когда я сегодня вышла на улицу, под ногами у меня ещё весело хрустел снег, но именно сегодня в воздухе я почувствовала что то особенное. Это запах весны! И солнышко стало пригревать теплее, а небо стало более голубое и как будто выше поднялось. И уже совсем скоро прилетят перелётные птицы.

Ребята, вспомните, пожалуйста, какие птицы прилетают первые? (Грачи)

Я предлагаю выучить закличку про грачей.

Закличка

-Грачи-киричи

Летите-летите

Дружную весну

Несите, несите!

Вы представляете, ребята, какое длинное путешествие проделают грачи, чтобы прилететь к нам.

Я вас тоже хочу пригласить сегодня в необычное путешествие, в край эмоций

**Основная часть.**

***«Кубик настроения»***

(Дети стоят в кругу)

Цель: определение детьми своего эмоционального состояния

Педагог-психолог: Ребята, вам интересно с какими эмоциями музнать у кого какое настроение?

(Ответы детей).

Сейчас мы отправим кубик настроения по кругу, и каждый

из вас нам покажет и скажет, какое у него настроение.

Психолог начинает с себя, показывает детям радостную сторону

кубика и говорит о своем настроении.

Передает кубик другому ребенку…

(Ответы детей)

Кубик возвращается к психологу.

Педагог-психолог:

Мне очень приятно, что у вас у всех хорошее настроение.

Педагог-психолог: а сейчас я предлагаю присесть на стулья, чтобы

продолжить наше путешествие.

***«Чувства героев сказок»***

Цель: формирование умений различать и выражать различные эмоции.

Педагог-психолог.

-Ребята, а вы знаете, что эмоции могут испытывать не только люди, но и звери. Я предлагаю вам сейчас вспомнить сказки, которые написал Корней Чуковский. Постарайтесь понять, какие эмоции испытывают герои сказок, и вспомните её название.

***Показ презентации***

1.Рады зайчики и белочки,

Рады мальчики и девочки.

Обнимают и целуют косолапого:

«Ну, спасибо тебе, дедушка, за солнышко!»

Ответы детей (радость) (Сказка «Краденое солнце»)

2.Плачет серый воробей:

- Выйди, солнышко, скорей!

Нам без солнышка обидно,

В поле зернышка не видно! (грусть)

Ответы детей (грусть) (Сказка «Краденое солнце»)

3.Прибежала зайчиха

И закричала: «Ай-ай!

Мой зайчик попал под трамвай

И теперь он больной и хромой

Маленький заинька мой!»

Ответы детей (страх) (Сказка «Айболит»)

4.Говорю тебе злодей

Выплюнь солнышко скорей!

А не то гляди, поймаю

Пополам переломаю!

Будешь ты, невежда, знать

Наше солнце воровать

Ответы детей (злость) (Сказка «Краденое солнце»)

5. А недавно две газели,  
Позвонили и запели:  
— Неужели,  
В самом деле,  
Все сгорели  
Карусели?

(удивление) (Телефон)

Педагог-психолог: Молодцы ребята, правильно отгадали названия сказок,

и эмоции героев сказок.

Видите, ребята наши эмоции бывают не только радостные, но и грустные, иногда мы познаём такие эмоции как страх, испуг.

Наши эмоции зависят от ситуаций, в которых мы оказываемся.

А ещё свои чувства и эмоции, можно проявлять не только помощью мимики, но и с помощью жестов, поз.

И сейчас, я вам предлагаю побыть маленькими актёрами

Сейчас я расскажу вам сказку, а вы постараетесь изобразить свои эмоции с помощью мимики, жестов и поз.

***Этюд на проявление эмоций (музыкальное сопровождение)***

Раннее утро. Мышки спят. Покажите, как они подложили под щёчку ладошки, глаза закрыли и мирно посапывают.

Пора, мышки, просыпаться! Открыли они глазки, а на улице дождь. Сначала они удивились,

потом глубоко возмутились.

Обиделись, но не на всех.

С обидой они отвернулись,

Как мышь на крупу, все надулись.

И вдруг опечалились все.

Поникли печальные плечи,

в глазах опечаленный вечер.

И слёзы вот-вот побегут.

Но тут лучик солнца украдкой

По щёчке скользнул нежно-гладкой.

И всё засветилось вокруг.

От радости все улыбнулись.

Как будто от сна все очнулись.

Запрыгали и закричали: Ура! Ура!

Ребята, назовите какие эмоции, вы показали мимикой и жестами? (удивление, обида, печаль, радость).

Да, действительно, иногда мы испытываем и чувство страха и злость…и когда плохих эмоций слишком много, у нас может сразу стать плохое настроение.

***«Рисование плохого настроения»***

Цель: знакомство детей со способами управления и регуляции настроения

Педагог-психолог:

- Предлагаю вам сесть за столы, перед вами лежат чистые листы бумаги,

карандаши.

У всех у нас случается, что нам бывает иногда очень грустно, мы

злимся и от этого у нас настроение плохое. Предлагаю нарисовать своё

плохое настроение. (Дети рисуют)

(Спросить детей, с чем связано их плохое настроение на рисунке)

- Молодцы справились с заданием.

Но я вам хочу открыть маленький секрет: рассказать и показать, как можно избавиться от плохого настроения.

Для этого вам необходимо дорисовать ваш рисунок, или исправить, чтобы получилось хорошее настроение. (Дети рисуют)

**Выставка рисунков «Хорошее настроение»**

**(**рассказ детей о своих рисунках)

***Заключительная часть.***

Педагог-психолог:

- Ребята, наше занятие подошло к концу и я вам предлагаю нарисовать ту эмоцию, которую вы испытали после сегодняшнего занятия.

Песочный стол. (Дети рисуют )

***Спросить детей, почему они нарисовали ту или иную эмоцию.Поблагодарить каждого ребёнка и вручить памятное сердечко.***

Педагог-психолог:

Ребята, а как вы думаете, как можно сделать так, чтобы чувства радости испытывали не только вы, но и ваши родные и близкие, друзья..

Педагог-психолог:

-Нужно научиться делиться своей радостью с другими

Ритуал прощания «Мешочек хорошего настроения»

Цель: создание положительного эмоционального настроя

Ребята, посмотрите, пожалуйста, у меня в руках чудесный мешочек. В этом мешочке радость, смех .. И все на кого они попадают заряжаются хорошим настроением!

- Ребята, собирайте радость и хорошее настроение, несите домой ,в группу и делитесь им со своими друзьями и близкими.

До свидания ребята. Хорошего вам настроения.