Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Веселоярский детский сад «Сказка»

**«Путешествие в Страну Эмоций и Настроений»**

**Конспект занятия по психологии**

**для детей подготовительной группы**

Воспитатель: Ходоренко О.А.

2021-2022 у. г.

Тема: «Путешествие в Страну Эмоций и Настроений»

Цель: Развитие эмоциональной сферы детей старшего дошкольного возраста.

Задачи:

Образовательные:

- Расширять представления детей об основных эмоциях (радость, грусть, удивление, злость, страх)

- Тренировать выразительность мимики и пантомимики.

- Закрепить и знания о чувствах, настроении и эмоциях.

- Помочь детям осознать свои некоторые эмоциональные состояния и освободиться от негативных эмоций.

Развивающие:

- Развивать умение понимать эмоциональное состояние других людей.

-. Развивать эмпатию (умение сочувствовать и сопереживать) .

- Развивать навыки саморегуляции и самоконтроля.

-Развивать умение передавать разные эмоциональные состояния, используя различные выразительные средства.

Воспитательные:

- Воспитывать уважение к личности товарища и принятие индивидуальности каждого ребенка

- Воспитывать умение оказывать помощь другим в трудной ситуации.

- Воспитывать умение вежливо общаться с окружающими.

Ожидаемый результат: дети приобретут уверенность в выражении разных эмоций; смогут использовать полученные навыки и умения в повседневной жизни, а именно терпимее относиться друг к другу, регулировать свое эмоциональное состояние; учитывать эмоциональное состояние окружающих.

Предварительная работа с детьми: реализация цикла психологических занятий по теме «Удивляюсь, злюсь, боюсь, хватаюсь и радуюсь»;программа развития мелкой моторики.

Оборудование: фотографии детей, сюжетные карточки с названиями эмоций и чувств, карточки «Ситуации», раздаточный материал «Эмоции», «Названия эмоций и чувств», домино; картинка свечи.

Ход занятия

Дети встают круг

Приветствие. Педагог: Здравствуйте, мои дорогие! Я очень рада вас всех видеть! Сегодня я предлагаю вам отправиться в гости к Сказочную Страну Эмоций, Но в гости в эту страну можно попасть лишь тем , кто умеет говорить добрые, ласковые слова другим людям. Вы умеете? (Ответы детей)

Нам поможет волшебная свеча. Передавайте ее друг другу по кругу? Говоря добрые слова своему соседу.

 (Дети передают свечу друг за другом по кругу и говорят ласковые слова)

Педагог: - Теперь заройте ваши глазки, я произнесу слова, которые нам помогут оказаться в Стране Эмоций и Настроений

«Волшебная свеча гори

В Страну Эмоций унеси».

Вот мы и в Волшебной стране.

(Дети садятся на стульчики)

Смотрите кто же нас встречает тут? Это гномик Весельчак. Он нам поможет вспомнить ,какие же у нас бывают эмоции. И приготовил для нас задания. А какие мы сейчас с вами узнаем.(Дети садятся за столы)

Задание № 1

1. «Определи эмоцию».

Педагог:

- В первом задании Гномик Весельчак приготовил для нас фотографии детей. Скажите пожалуйста, фотографии разные или одинаковые (ответы детей: разные, а почему как вы думаете? (ответы детей: потому что они выражают разные эмоции) .

- Давайте посмотрим на фотографии и определим, какие эмоции они выражают. (радость, грусть, удивление, злость, страх)

- Ребята, как вы определили, что это радость (ответы детей: улыбается, брови приподняты, широко открыты глаза) и так далее по каждой эмоции.

2.«Изобрази».

Педагог: - Ребята, а теперь давайте попробуем изобразить разные эмоции:

\*Представьте, что вы в цирке и вас рассмешил клоун (изображают радость) ;

\*Вы разбили мамину любимую вазу (изображают грусть) ;

\*Вы остались одни в темной комнате (изображают страх) ;

\* У вас сломали игрушку (изображают злость)

\* На поляне вы увидели необычайной красоты цветок (изображают удивление)

Педагог:

- Ребята, а какие эмоции вам легче было всего выполнять. (ответы детей) .

3. Дети слушают стихи об Эмоциях

- Дети давайте порадуем гномика Весельчика стихами об Эмоциях!( Радость, грусть, удивление, страх, злость)

стихотворение «Радость»

Радуются дети солнцу,

Радуются звери теплу.

Весна заглянула в оконце,

И рады мы все потому.

стихотворение «Удивление»

Удивился я тогда,

Увидав в реке сома.

Удивительный такой,

Этот сом большой, большой.

стихотворение «Злость»

Разозлили меня пчелы,

Как летают увлеченно

И жужжат, жужжат, жужжат.

Ведь они меня так злят.

стихотворение «Страх»

Заглянул я в свой чулан,

Страх там темный проживал.

Но когда, я свет включил

Страх пропал - он отступил.

стихотворение «Грусть»

Грустинка попала ко мне,

А ведь сидел я на окне,

И грустно мне стало потом,

Что нет никого под окном.

После каждого прочтения, обсуждается эмоция.

Задание №2

4.«Подбери верно» (Работа с карточками)

Педагог:

- На ваших столах лежат листочки с разными ситуациями и напротив них эмоции и чувства. Соедините чертой ситуации на карточках с подходящими им названиями эмоций и чувств.

Дети должны определить к какой эмоции подходит данная картинка и объяснить свой выбор.

5 «Разминка».

Предложить детям потанцевать под веселую музыку.

Дети становятся в круг, произносят слова и выполняют движения:

Мы попрыгаем немножко (дети прыгают) .

И похлопаем в ладоши (хлопают в ладоши) .

А теперь мы покружились (кружатся) .

И на землю опустились (садятся на пол близко друг к другу) .

Потянулись, потянулись (потягиваются) .

И друг другу улыбнулись (поворачивают голову друг к другу и улыбаются) .

Здесь мы вместе: ты и я (показывают сначала на соседа, потом на себя) .

Потому что мы — друзья! (встают, берутся за руки)

-Молодцы ребята! Сейчас нас ждет следующее задание гномика.

- Вы отлично справились с заданием, и гномик Весельчак вам предлагает рассказать ему ваши жизненные ситуации и какие эмоции вы при этом испытывали. А поможет нам в это его волшебный кубик.

5.«Кубик с эмоциями»

Дети передают друг другу кубик с эмоциями (на каждой стороне кубика изображена эмоция радость, грусть и.т.д.)

\*Я радуюсь тогда когда…

\*Я удивляюсь тогда когда…

\*Я злюсь тогда когда…

\*Я грущу тогда когда…

\*Мне страшно тогда когда…

6. - Ребята Гномик Весельчак выслушал каждого из вас! И хочет рассказать вам одну историю про мальчика.

«Однажды один мальчик шел по улице и ел мороженое. Мороженое было вкусное, сладкое, прохладное. Он только начал его есть. И вдруг мимо него на велосипеде проехал парень, толкнул мальчика, тот упал и уронил мороженое. У мальчика от огорчения даже слезы выступили на глазах. Но мороженое из лужи уже не вытащить .И вдруг мальчику показалось, что обида и злость превратились в шарики прямо внутри него. Он выдохнул их, и они улетели. Они стали все меньше и меньше и исчезли совсем. Мальчик почувствовал, что злость пропала, обида ушла. Ну, упало мороженое и упало. «Повезло какой-нибудь собаке», - подумал мальчик и пошел дальше»

- Вспомните обидную ситуацию, которую когда-нибудь сами переживали? (Например, вас кто-нибудь обидел или расстроил: не брали играть в какую-нибудь игру, мама не давала смотреть телевизор, брат или сестра отнимали игрушку).

- Расскажите, как вы себя чувствовали в этой ситуации?

7.Игра «У-у-у-х»

Ребята, вы хотите избавиться от своей обиды и злости? Давайте попробуем сделать так же, как этот мальчик. Представьте, как обида и злость превращаются в шарики внутри вас, и выдохните их. Ух-ух-ух.

- У всех получилось?

- Что вы сейчас чувствуете?

- Можем ли мы сами управлять своими эмоциями?

- Что можно сделать, чтобы улучшить настроение? (Почитать, поиграть, оказать помощь, подарить комплимент и т. д.).

- От чего зависит наше настроение?

Педагог:

- А теперь ребята чтобы закрепить наши с вами знания о наших эмоциях. Я вам предлагаю сыграть со мной игру «Домино», но это домино не то, в которое вы обычно играете, а «Домино Эмоций»

9.Игра «Домино Эмоций»

«Домино эмоций» - это домино, где картинками служат пиктограммы. Эмоции: радость, грусть, страх, удивление, злость. Дети также называют в ходе игры эмоцию, сопоставляют разные эмоции. Игра начинаем с картинок «радость-радость».

Ребята наше путешествие в страну Эмоций и Настроений заканчивается. И гномик Весельчак предлагает нам вернутся в д/с на волшебных ковриках

10.Релаксация «Тихое озеро»

- А теперь лягте поудобнее. Вытянетесь и расслабьтесь. Теперь закройте глаза и слушайте меня.

Упражнение выполняется под спокойную, расслабляющую музыку.

Представьте себе чудесное солнечное утро. Вы находитесь возле тихого прекрасного озера .Слышны лишь ваше дыхание и плеск воды.

Солнце светит ярко, и это заставляет вас чувствовать, как солнечные лучи согревают вас. Вы слышите щебет птиц и стрекотание кузнечика.

Вы абсолютно спокойны. Солнце светит, воздух чист и прозрачен. Вы ощущаете всем теплом тепло солнца. Вы спокойны и не подвижны как это тихое утро.

Вы чувствуйте себя спокойным и счастливым, вам лень шевелиться. Каждая клеточка вашего тела наслаждается покоем и солнечным теплом. Вы отдыхаете….

А теперь открывайте глаза. Мы снова в д/с , мы хорошо отдохнули, у нас бодрое настроение, и приятные ощущения не покинут нас в течении дня.

Заключительная часть.

Педагог:

-Вам понравилось сегодняшнее занятие? (ответы дети: да)

-Дети, сейчас у вас какое настроение, пусть оно останется на целый день!

(ответы детей: хорошее)

-А что мы сегодня с вами делали?

-Какое задание гномика вам больше понравилось

(ответы детей: перечисляют игры и упражнения, в которые они играли)

- Молодцы ребята! Давайте себе похлопаем за хорошее занятие!