

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

детский сад № 186 города Тюмени

(МАДОУ д/с № 186 города Тюмени)

Конспект занятия в старшей группе

«Мои чувства»

Подготовила:

педагог – психолог

Дубинко Ирина Анатольевна

Тюмень, 2022

**Цель:** развивать умение понимать свои чувства посредством коммуникативных навыков и эмпатии (сопереживания)

**Задачи:**

- формировать способы эффективного взаимодействия детей

- снять психологическое напряжение

- развивать чувство эмпатии, доверия.

- совершенствовать умение участвовать в совместной игре, работать в команде.

**Материалы:**

Картинки с облаками, рисунки детей со страхами, мешочек, пиктограммы эмоций, картинка с грустным клоуном.

**Ход занятия   
*Приветствие.***

Дети сидят на стульчиках полукругом.

Психолог: Добрый день, ребята! Я очень рада вас видеть! Предлагаю вам поприветствовать друг друга, повернитесь к соседу справа улыбнитесь, назовите его по имени и скажите, что вы рады его видеть.

Затем дети дружно говорят: «Всем, всем добрый день!».

***Основная часть.***

1. **Беседа о чувствах.**

Психолог:

Ребята, сегодня мы увидим, что наш знакомый, привычный мир может быть удивительным, а обычные события, происходящие в нем, — веселыми и грустными, тревожными и спокойными, злыми и добрыми. Этот мир называется миром Чувств.

Человек может испытывать разные чувства. А вы знаете какие бывают чувства? Какое бывает настроение?

Дети: …(ответы детей: радостное, грустное, веселое, спокойное).

Психолог: Вы хотите познакомиться с миром чувств? Тогда я вам предлагаю отправиться туда на волшебном облаке! Давайте представим, как мы надуваем большой воздушный шарик. Покажите руками, какой шарик у вас получился (дети дуют сначала в кулачки, и руками показывают, как шарик становится все больше и больше).

Психолог (показывает картинку с веселым облачком):

По небу плыли облака, а я на них смотрела,

И два похожих облачка найти я захотела!

Я долго всматривалась ввысь и даже щурила глаза,

А что увидела тогда, вам расскажу сейчас:

Вот облачко веселое, смеется надо мной!

Зачем ты щуришь глазки так - какой же ты смешной!

Я тоже посмеялась с ним - мне весело с тобой

И долго - долго облачку махала вслед рукой!

Ребята, отправляемся в путь!!!»

1. **Грусть.**

Психолог показывает картинку с грустным облачком:

«А вот другое облачко расстроилось всерьез.

Его от мамы ветерок вдруг далеко унес!

И каплями дождинками расплакалось оно.

А стало грустно-грустно так, а вовсе не смешно!»

Как вы думаете, куда мы попали? В мир какого чувства? Правильно, это мир грусти. А вам бывает грустно? А когда это происходит?

А как можно справиться с грустным настроением? Правильно, можно поиграть…

**3. Упражнение «Охота на льва»**

Дети выразительно повторяют за ведущим стишок «Мы охотимся на льва» и делают соответствующие движения.

Мы охотимся на льва.

Не боимся мы его.

У нас длинное ружье

И подзорная труба.

Ой! А что это?

А это - поле: топ-топ-топ.

Ой! А что это?

А это - болото: чав-чав-чав.

Ой! А что это?

А это море: буль-буль-буль.

Ой! А что это?

А это тропинка: шур-шур-шур.

Под ней не проползти.

Над ней не пролететь.

Ее не обойти, а дорожка напрямик,

Вышли на полянку.

Кто это здесь лежит? Давайте его потрогаем.

*(Дети «трогают» воображаемого льва).*

«Да это же лев! Ой, мамочки!» — испугались его и побежали домой.

По тропинке: шур-шур-шур.

По морю: буль-буль-буль.

По болоту: чав-чав-чав.

По полю: топ-топ-топ.

Прибежали домой.

Дверь закрыли. Ух! *(на выдохе)* Устали. Молодцы!

**4. Страх**

На столах нарисованные детьми заранее рисунки страхов. На доске пиктограмма эмоции страха. Психолог:

«Вдруг по небу грозное страшилище летит!

И кулаком громадным сердито мне грозит!

Ох, испугалась я друзья, Но ветер мне помог!

Так дунул, что страшилище пустилось наутек!

Как думаете в мир какого чувства мы попали? А вам бывает страшно? А когда это случается? Мне тоже бывает страшно, но я научилась справляться со своим страхом. И у вас есть силы, чтоб победить его.

Хотите, научу вас, как это сделать? Сначала нам надо нарисовать наш страх. Это мы уже сделали.

Покажите всем свои рисунки. Посмотрите, ребята, у всех страх разный. Давайте разорвем его на мелкие-мелкие кусочки, сложим все в мешочек и завяжем крепко-крепко. И скажем все вместе три раза «Страх, уходи!».

Вот так, ребята, вы сможете справиться с любым страхом! Полетели дальше? Держите крепко свой воздушный шарик и полетели!…»

**5. Радость**

На доске пиктограмма эмоции радости и картинка с изображением клоуна.

Психолог: «Ребята, мы попали в гости к необычному человечку. Он живет в мире добра и приносит людям радость и веселье. Кто это? Правильно, - клоун! Ребята, у клоуна беда - у него пропала радость, он загрустил и просит нас вернуть ему веселье, чтобы он мог дарить радость другим. Поможем?… Давайте вспомним, какое лицо у веселого человека? Глазки прищуренные, уголки губ приподняты, человек улыбается.

Вспомните, когда вам радостно? Изобразите на лице радость (дети изображают). Получилось! Радость вернулась к нашему клоуну.

Ну вот, ребята, нам пора возвращаться обратно.

**6. Завершение.**

**Релаксация.**

Дети рассаживаются на ковер.

Психолог: «Как можно подарить человеку радость? Давайте мы с вами тоже подарим друг другу радость. Возьмитесь за руки. (Аудиозапись журчания ручья).

Закройте глаза. Представьте, как внутри у каждого поселился добрый веселый ручеек. Водичка в ручейке чистая, прозрачная, теплая. Ручеек совсем маленький и очень озорной. Он не может долго усидеть на одном месте. Давайте с ним поиграем. Представим себе, как чистая, теплая, прозрачная водичка через ваши руки передается к каждому. Сначала в одну ручку побежал ручеек, потом в другую. Почувствовали? Отпустите руки. Открывайте глазки.

Посмотрите, мы сегодня узнали, как богат мир чувств.

Каждый человек может испытывать разные чувства.

Но самые приятные и хорошие – это какие? (дети отвечают – радость, веселье, счастье)

А какое чувство вам понравилось больше? (дети отвечают – радость)

**Ритуал прощания.**

Психолог: Ребята, наше занятие мы начали с улыбки. Попрощаемся мы сегодня с вами тоже улыбкой. Улыбнитесь сначала своему соседу справа, а затем соседу слева.