

Департамент образования Администрации города Тюмени

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

детский сад № 186 города Тюмени

(МАДОУ д/с № 186 города Тюмени)

Конспект

занятия для детей подготовительной группы

«Я и мои эмоции»

Подготовила:

педагог-психолог

Голушкова Н.Т.

Тюмень 2023

**Цель:** Развитие эмоциональной сферы у детей старшего дошкольного возраста.

**Задачи:**

  1. Закрепить умения детей различать и изображать эмоциональные состояния (радости, печали, злости, страха, удивления) с помощью выразительных средств: мимики и жестов;

 2. Обучить конструктивным формам поведения;

3. Создать комфортный психологический климат в группе, бодрый и радостный настрой;

4. Развивать память, концентрацию и переключаемость внимания;

5. Снизить психоэмоциональное напряжение, повысить уверенность в себе.

**Оборудование:** Аудио проигрыватель, колонка.

**Демонстрационный материал:** карточки с пиктограммами, плакат с изображением эмоций, конфетки «ММдемсики».

**Раздаточный материал:** листы с контурами лица, цветные карандаши.

**Ход занятия:**

Психолог:Здравствуйте ребята! Сегодня мы поговорим о наших эмоциях, настроении, о том, как мы можем контролировать и справляться с эмоциями.

А чтобы мы с вами узнали друг друга поближе, я предлагаю сыграть в интересную игру.

 Игра «ММдемсики».

 Ребята, каждый из вас тянет «конфетку», которой соответствует задание:

1. Расскажи что-нибудь о себе, что ты любишь делать в выходные? (желтая конфета)

2. Назови 3 любимых блюда (красная конфета)

3. Расскажи о своих питомцах (коричневая конфета)

4. Назови своих любимых героев мультфильмов (зеленая)

5. Расскажи, что тебе нравится в детском саду? (синяя)

Дети: Люблю кататься на роликах, есть сырники на завтрак, играть со своей собакой.

Игра «Хорошо – плохо»

Психолог:Я вам задаю вопрос, а вы мне отвечаете, но необычным способом – без слов, выражением лица. Если «хорошо» **-** вы улыбаетесь, если «плохо» **-** «хмуритесь» (дети тренируются улыбаться и хмуриться).

Вопросы: - хорошо или плохо:

     - помогать родителям?

      - жадничать?

     - обзываться?

     - играть с друзьями?

     - дарить подарки?

     -   ссориться?

     -ухаживать за животными?

Дети отвечают на вопросы мимикой.

Психолог: Что вам больше понравилось: улыбаться или хмуриться? Какие люди вам больше нравятся: те, которые хмурятся или те, которые улыбаются?

Дети: Больше понравилось улыбаться, а когда хмуришься, тогда настроение становиться плохим. Нравятся те люди, которые улыбаются.

Психолог: Мы улыбаемся, смеёмся, плачем, хмуримся, сердимся -  это и есть наши эмоции. По эмоциям можно определить, какое у человека настроение, хорошо ему или плохо.

Психолог:Мы сейчас улыбались и хмурились, а какие  ещё бывают эмоции? Давайте вспомним!

*-*радость, испуг, удивление, гнев, печаль (показываю картинки).

Психолог: эти эмоции бывают и у вас, также вы видите их каждый день у других ребят, в семье, на улице у прохожих людей.

Игра «Угадай эмоцию»
На столе картинкой вниз выкладываются схематическое изображение эмоций. Дети по очереди берут любую карточку, не показывая ее остальным. Задача ребенка - по схеме узнать эмоцию, настроение и изобразить ее с помощью мимики, пантомимики, голосовых интонаций.
Остальные дети - зрители угадывают, какую эмоцию переживает, изображает ребенок, что происходит в его сценке.

Психолог:Молодцы.

Психолог: Ребята,  как правильно себя вести, если кто-то из детей злится? (картинка злости на доске) Вспомните приемы снятия гнева.

Дети: Если человек злится, то ему сначала надо дать успокоиться.

Психолог: Правильно, если кто-то очень злится, то лучше к нему не подходить с вопросами, и ни в коем случае не обзывать. Нужно его оставить в покое на некоторое время, и он сам успокоится.

 Психолог: Как можно успокоиться, когда вы сами злитесь, чтобы никого не обидеть? (приемы снятия гнева)

Дети: Правильно дышать, отвлечься, попрыгать, разорвать лист бумаги.

Психолог: Да, есть разные приемы для того чтобы успокоится. Можно сосчитать до десяти (дети вместе с психологом считают до 10), глубоко и медленно подышать (дети глубоко и медленно вдыхают и выдыхают), умыться, уединиться, послушать музыку, полить цветы, скомкать несколько листов бумаги, а затем выбросить в мусорное ведро и т.д.

 А если кто-то расстроен и плачет, что можно сделать?

Дети: Спросить, что случилось, могу ли я помочь.

Психолог: Какие вы молодцы! Правильно, в этом случае, ребята, можно спросить, что случилось и по возможности помочь или обратиться к взрослым за помощью.

Физкульминутка: «Сказочное путешествие»

Психолог: Ребята, сейчас мы в воздухе нарисуем себе солнышко обеими руками. Представьте себе, что у вас в каждой руке мелок и рисуем солнышко, лучики, улыбку, глазки (психолог обеими руками рисует в воздухе перед собой вместе с детьми и проговаривает каждое движение)

 Мы рисовали в воздухе, а сейчас порисуем на листочках**.** (Контуры лица, карандаши)**.**

Психолог: Посмотрите на картинку, чего не хватает?

Дети: Не хватает глаз, носа, рта.

Психолог: Дорисуйте  личико и попробуйте нарисовать **свои эмоции,** которые вас сопровождали утром, когда вы шли в детский сад: например, если весёлое, то улыбку.

Дети рисуют  и раскрашивают (самостоятельная деятельность).

После того как все нарисовали можно обсудить, что у них получилось.

Психолог: Ребята, сегодня мы говорили о наших эмоциях и  настроении, даже нарисовали. Ребята, о каких эмоциях мы с вами говорили? Что вам запомнилось, что показалось трудным?

Дети: Эмоции бывают разными. Это могут быть эмоции радости, испуга, удивления, гнева, печали. Запомнилась игра «ММдемсики», «Хорошо – плохо», «Угадай эмоцию». Иногда трудно понять эмоцию других людей и самим правильно показать то, что чувствуешь.

Психолог: Ты видишь - настроение

                  Бывает самым разным:

                  Ужасным и весёлым,

                  И грустным, и прекрасным

 Ребята, сегодня мы с вами учились определять эмоции и настроение по выражению лица. Сделали вывод, что приятнее общаться и играть с улыбающимися людьми, и самим приятнее улыбаться.

Ритуал прощания: "Раз, два, три, мы сегодня молодцы!"

Дети стоят в кругу. Психолог выставляет правую руку вперед, в центр круга. Дети кладут свои руки на руку психолога, и все вместе произносят слова: "Раз, два, три, мы сегодня молодцы!"