

Департамент образования Администрации города Тюмени

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

детский сад № 186 города Тюмени

(МАДОУ д/с № 186 города Тюмени)

Конспект

психологическое развивающее занятие

 с детьми старшего дошкольного возраста.

"Удивительный мир эмоций"

Подготовила:

педагог – психолог

Русакова О.Г.

Тюмень – 2024г.

Принцип превентивности - профилактика и предупреждение нарушения эмоционального развития, нарушений поведения детей дошкольного возраста.

      **Цель:** развитие эмоциональной сферы детей старшего дошкольного возраста.

**Задачи:**

* Способствовать снижению психологического напряжения;
* Научить детей соотносить свои эмоции, чувства с эмоциями и чувствами других людей;
* Формировать положительное отношение к окружающим;
* Научить умению контролировать свои чувства, так чтобы было комфортно самому и окружающим;

**Оборудование:**

* аудио-магнитофон;
* лимон, лук, яблоко;
* стих «Король Боровик» (В. Приходько);

**Ожидаемые результаты**:

* Умение детей соотносить свои эмоции, чувства с эмоциями и чувствами других людей.
* Умение контролировать свои чувства, так чтобы было комфортно самому и окружающим.

**Приветствие.**

**Психолог:** «Здравствуйте, дети! Сегодня у нас необычное занятие. Нам предстоит путешествие в удивительный мир эмоций». Давайте поприветствуем друг друга улыбкой?». *(Дети смотрят друг на друга и улыбаются).*

**Психолог:**«Я знаю, что вы можете угадывать настроение! А можете ли вы угадать, какое настроение сегодня у меня?» *(Ответы детей).*

**Психолог:**«Как вы догадались?» *(Ответ детей: по выражению лица.)*

**Игра: «Кубик настроения».**

 **Психолог:**«Ребята, а теперь я вам предлагаю поиграть в игру. Посмотрите, какой интересный кубик!» *(Дети рассматривают кубик и называют эмоции, которые изображены на нем).*

**Психолог:** «Молодцы! А теперь по очереди вы будете бросать кубик, и та эмоция, которая изображена на кубике будете показывать».

**Психолог**: «Настроение человека можно определить не только по выражению лица. А как еще можно определить настроение человека? ».

*(Ответы детей: По голосу, интонации и рукам и телу и т.д.).*

**Игра: «Угадай эмоцию по голосу».**

**Психолог:**«Ребята, я вам предлагаю послушать звуки голоса, угадать с каким настроением они произносятся». (Музыкальное сопровождение).

*(Дети внимательно слушают предложенные звуки голоса и угадывают эмоцию) .*

**Игра «Повтори фразу»**.

**Психолог:**«А теперь давайте сами попробуем голосом выразить эмоцию и сейчас поиграем в игру, где необходимо будет с различным настроением (с радостью, удивленно, злобно, грустно, со страхом) произнести русскую потешку: «Во саду - садочке выросла малинка». (Жили-были два енота и сказали: «Гоп!», Зайку волк испугал! Зайка тут же убежал).

*(Дети сначала заучивают потешку, а затем выполняют задание).*

**Игра: «Эмоция вкуса».**

**Психолог:**«Каждое настроение имеет свой вкус и запах. Угадайте, о каком настроении напоминает вам этот вкус?».

*(Дети закрывают глаза и по вкусу лука, кислого лимона, сладкого яблока определяют ту или иную эмоцию).*

Горький лук-злость.   Кислый лимон-печаль. Сладкое яблоко-радость. **Беседа о грусти.   Психолог:**«Ребята, а вам когда-нибудь было грустно? Когда?» *(Ответы детей).*

**Психолог:** «А как вы думаете, как избавиться от грусти?».

*(Дети по очереди предлагают способы повышения настроения.*

**Психолог:** «Я тоже знаю несколько способов и хочу с вами поделиться. Например, поиграть с друзьями, вспомнить о чем-нибудь приятное, вспомнить о сладкой конфете, взять свою любимую игрушку, прижать к себе, поиграй с ней, сделать доброе дело, поговорить с другом, поиграть с домашними животными, посмотреть любимый мультфильм, нарисовать рисунок, улыбнуться себе в зеркале. Вот видите, как много способов повышения настроения».

**Беседа о страхе.   Психолог:**«Ребята, а вам когда-нибудь было страшно? ».

*(Ответы детей).*

**Игра: «Светлячок».**

**Описание игры:**

Психолог предлагает представить детям, что они попали в нору к кроту. В комнате, где находятся дети, неожиданно гаснет свет. К кроту в гости спешит светлячок со своим волшебным фонариком. Он с помощью своего волшебного фонарика (использовать любой, заранее приготовленный фонарик) помогает детям дойти до освещенного места.

**Беседа об эмоции-злость.**

*(Психолог читает стих, а дети имитируют движения) .*

«Шел король Боровик

Через лес напрямик.

Он грозил кулаком

И стучал каблуком.

Был король Боровик не в духе:

Короля покусали мухи».

(В. Приходько)

**Психолог:** «Какое чувство испытывал король-Боровик?». (Ответы детей: злость).

**Психолог:** а вы злились когда-нибудь? Что ты делаешь, когда злишься? (Ответы детей: ругаюсь, дерусь, кричу… .)

**Упражнение: «Обзываемся овощами».**

(Музыкальное сопровождение)

**Психолог:** «Я хочу вас научить, как правильно бороться со злостью и обидой и предлагаю вам поругаться. Но не плохими словами, а … овощами. Например, «Ты-огурец», «А ты-редиска», «Ты-морковка», «А ты-тыква»…

**Психолог:**«А еще… можно использовать «стаканчик для криков». Давайте в него покричим и оставим в нем всю свою злость… ».

**Психолог:**«Так же, можно использовать «коврик злости». Здесь, оказывается тоже можно оставлять свою злость… Предлагаю зайти на коврик (одному ребенку) и вытирать ноги до тех пор, пока ему не захочется улыбнуться". (Музыкальное сопровождение).

**Упражнение-релаксация «На берегу моря»**. (Сл. 11)

(Музыкальное сопровождение "Звуки моря") .

**Психолог:** «А сейчас, давайте, по- фантазируем. Пройдите на коврики и лягте. Расслабьтесь. Представьте, что мы находимся на берегу моря. Мы слышим шум моря, пение птиц. Светит теплое солнышко, касаясь своими нежными лучиками нашего тела. Нам тепло, хорошо, уютно. Теплый, нежный ветерок касается наших ног, рук, лица. Мы делаем глубокий вдох-выдох. А теперь открываем глаза, возвращаемся в комнату».

**Психолог:** Ребята отгадайте загадку «На него я взглянула я, и увидела себя». *(Зеркало).* Ребята, зеркало поможет нам сегодня раскрыть тайны своего «Я».

Дети по очереди смотрят в зеркало и изучают свое лицо, какие у них глаза, брови, нос, рот, прическа, а затем рисуют автопортрет.

Рисунки детей психолог вывешивает на доску. Дети пытаются узнать. Кто на них изображен. Психолог спрашивает детей о том, зависит ли внешности, какой человек, хороший или плохой. (*Ответы детей.)*

**Итог занятия:**рефлексия.

**Психолог:** «Сегодня мы с вами познакомились с основными эмоциями. Радостью, злостью, грустью и удивлением, обидой. Научились бороться со злостью, грустью и страхом. В каких жизненных ситуациях, ребята, вам помогут знания и умения, которые вы получили на занятии?». (Ответы детей) **Психолог:** «Молодцы, ребята! Вы отлично сегодня поработали! Спасибо всем!»