

Департамент образования Администрации города Тюмени

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

детский сад № 186 города Тюмени

(МАДОУ д/с № 186 города Тюмени)

Конспект

занятия по эмоциональному развитию

в старшей группе

«Учимся управлять своим гневом».

Подготовила:

педагог – психолог

Габдуллина М.А.

Тюмень – 2024

**Цель:** Формирование у воспитанников умения осознавать свои негативные эмоции и управлять ими через обучение приемам саморегуляции.

**Задачи:**

**Образовательные:** учить основным эмоциям, учить распознавать эмоцию злость, обучать способам справляться со злостью, обучать умению анализировать, обобщать.

**Развивающие:** развитие эмоционально-волевой сферы, внимания,воображения, памяти, коммуникативных навыков.

**Воспитательные:** способствовать воспитанию чувства сплоченности, взаимопомощи, чувства ответственности, аккуратности, соблюдение правил поведения.

**Методы:** беседа, сказка-терапия, игры и упражнения на развитие эмоциональных представлений.

**Материал:** маска и хвост дракона, сказка «Как дракон злость приручил» карточки с эмоциями.

**Ход занятия:**

**Организационный момент**

**Педагог-психолог:** Здравствуйте ребята!Я очень рада сегодня видеть вас! Давайте все вместе поздороваемся, а для этого встанем в круг.

*Встанем мы в кружочек дружно,*

*Поздороваться нам нужно,*

*Говорю тебе «Привет!»*

*Улыбнись скорей в ответ.*

*Здравствуй правая рука,*

*Здравствуй левая рука,*

*Здравствуй друг, здравствуй друг,*

*Здравствуй весь наш дружный круг.*

**Основная часть:**

**Педагог-психолог**: молодцы! Вот мы с вами и поздоровались. А вы заметили, что, когда вы здоровались, то в конце улыбались друг другу?

**Дети:** да.

**Педагог-психолог:** А как называется, то чувство, когда мы с вами улыбаемся?

**Дети:** радость.

**Педагог-психолог:** конечно, радость. А всегда ли мы с вами бываем радостными или ещё какие-то чувства испытываем?

**Дети:** дети дают свои ответы. (*Если дети затрудняются, то можно показать им карточки с разными чувствами в качестве подсказки).*

**Педагог-психолог:** ребята сколько разных чувств вы назвали. А теперь давайте поиграем с вами в игру, которая называется «Изобрази чувство». Я буду называть вам разные ситуации, а ваша задача изобразить это с помощью мимики и позы.

**Игра «Изобрази чувство»**

Ситуации для изображения чувств:

* Изобразите чувство, когда вы устали;
* Изобразите чувство, с которым вы идёте в детский сад;
* Изобразите чувство, когда вам что-то не нравится;
* Изобразите чувство, когда вас кто-то обидел;
* Изобразите чувство, с которым вы играете с друзьями;

**Педагог-психолог:** молодцы!

**Педагог-психолог:** ребята посмотрите, у многих из вас в одних и тех же ситуациях оказались разные или одинаковые чувства (в зависимости от ответов детей).

**Сказка-терапия «Как дракон злость приручил»**

У меня есть книжка про дракона. Познакомьтесь, дракона зовут Малыш. (Чтение сказки).

Дракон Малыш, когда злится, начинает извергать огонь и сжигать все вокруг. Скажите, это хорошо или плохо? Дракон сжег все деревья в лесу. С ним никто не хотел дружить, но однажды пришли дети и решили помочь дракону, они стали учить его правильно злиться. Когда вы злитесь, главное не навредить людям вокруг, и направить злость в нужное русло. Например, когдадевочка злится, она начинает рисовать на бумаге, а когда злится мальчик, он начинает играть с мячиком.А что делаете вы, когда начинаете злиться? (Ответы детей).

**Физминутка «Дракон»**

Цель: снятие напряженности, усталости, невротических состояний, страхов. Помощь детям, испытывающим затруднения в общении, обрести уверенность в себе и почувствовать себя частью коллектива.

Инструкция детям: Звучит веселая музыка. Дети встают друг за другом и крепко держатся друг за друга (за плечи). Первый ребенок – «голова дракона», последний – «хвост дракона». «Голова дракона» пытается поймать «хвост дракона», а тот уворачивается от нее.

**Упражнение «Доброе животное»**

Цель: способствовать сплочению детского коллектива, научить детей понимать чувства других, оказывать поддержку и сопереживать.

Инструкция детям: Успокоить злость нам очень помогает правильное дыхание. Дракон решил попробовать это упражнение. Встаньте, пожалуйста, в круг и возьмитесь за руки. Мы – одно большое, доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит! А теперь подышим вместе! На вдох – делаем шаг вперед, на выдох – шаг назад. А теперь на вдох делаем 2 шага вперед, на выдох – 2 шага назад. Вдох – 2 шага вперед. Выдох – 2 шага назад. Так не только дышит животное, так же четко и ровно бьется его большое доброе сердце. 1 стук – шаг вперед, 2 стука – шаг назад и т.д. Мы все берем дыхание и стук сердца этого животного себе.

**Итог занятия:**

**Педагог-психолог:**

- Про кого мы читали сказку?

- Как справлялась со злостью девочка? Как справлялся со злостью мальчик?

- Дракон научился правильно злиться?

- Как мы снимали злость на сегодняшнем занятии?

**Заключительная часть:**

**Педагог-психолог:**Вы большие молодцы. А теперь пришло время попрощаться. Я предлагаю всем нам встать в круг и повторить за мной слова и движения:

*Очень жаль нам расставаться,*

*Но пришла пора прощаться.*

*Чтобы нам не унывать,*

*Нужно крепко всех обнять. (дети обнимают друг с другом).*