

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад
комбинированного вида села Пушанина Белинского района Пензенской
области**

Занятие
с детьми старшего дошкольного возраста по
развитию эмоциональной сферы
«Путешествие в страну
настроения»

Подготовила педагог-психолог: Горшенина Е.С.

**Занятие педагога-психолога с детьми старшего дошкольного возраста по
развитию эмоциональной сферы
«Путешествие в страну настроения»**

Подготовила:
Педагог-психолог
Горшенина Е.С.

Цель: Создание условий для развития эмоциональной сферы.

Задачи:

- учить детей определять и оценивать свое эмоциональное состояние;
- формировать умения различать, осознавать, выражать различные эмоции;
- знакомить детей с разными способами коррективки своего состояния, стабилизировать психоэмоциональное состояние;
- учить самостоятельно создавать положительный эмоциональный настрой;
- развивать эмоциональную, когнитивную сферу дошкольников и мелкую моторику рук с помощью упражнений с элементами арт-терапии;
- воспитывать чувство доброжелательности, навыки сотрудничества и культурного общения.

Возрастная группа: дети старшей группы.

Оборудование: воздушные шары, «волшебная коробочка» с картинками (разрезанными на 2 части) по количеству детей (машина, цветок, мяч, ведерко); стаканы, трубочки; марблс «сердце», цветные камушки; мыльные пузыри, разноцветные мячики, песок.

Ход занятия.

Вводная часть.

Ритуал приветствия.

Педагог-психолог:

- Доброе утро, ребята! Я очень рада вас видеть! Ребята к нам сегодня пришли гости, давайте их поприветствуем и скажем «Доброе утро!»
- Молодцы ребята! Вы поздоровались с гостями, а сейчас вы поприветствуете друг друга, необычным способом. Становимся в круг.

«Волшебная коробочка»

Посмотрите, у меня есть «волшебная коробочка», возьмите из нее по одной карточке. *(У каждого ребенка в руках оказывается карточка с изображением половины предметной картинки.)*

- Рассмотрите ее и кто нашел вторую половинку к своей карточке встаньте друг напротив друга.

(Педагог проверяет правильность выполнения задания, забирает карточки, когда пары сформированы, дети приступают к приветствию):

Здравствуй, друг! (здороваются за руку)

Как ты тут? (похлопывают друг друга по плечу)

Где ты был? (теребят друг друга за ушко)

Я скучал! (складывают руки на груди в области сердца)

Ты пришел! (протягивают друг другу руки)

Хорошо! (обнимаются)

- Молодцы!

Педагог-психолог:

- Ребята, посмотрите какой необычный шарик к нам сегодня прилетел, а на нем письмо. Давайте его прочитаем.

«В письме написано, что в стране настроения случилась беда. Там перепутались все эмоции и жители страны просят помочь им разобраться в их настроении».

- Вы готовы отправиться в страну настроения и помочь жителям!

(Ответы детей)

- Но прежде, чем мы туда отправимся, нам необходимо сделать небольшую разминку. Будьте внимательны!

Разминка «Поиграем – ка немножко»

Поиграем - ка немножко

Да похлопаем в ладошки.

Пальчики мы согреваем,

Их сжимаем, разжимаем.

Дружно сели, дружно встали,

Вы устали?

Дети: не устали!

(Темп постепенно ускоряется).

Педагог-психолог:

С разминкой вы справились, а дальше, чтоб помочь жителям страны настроения, вы должны показать какое у вас доброе сердце.

- Вы готовы?

Марблс «Сердце»

Присаживайтесь за столы и заполните камешками сердце.

- Молодцы, я вижу, что у каждого из вас доброе сердце, которое поможет выполнить остальные задания.

- Для выполнения следующего задания нужно выйти на коврик и встать в круг.

Основная часть.

Педагог-психолог:

- Ребята, а кто может сказать, что такое настроение?

(Ответы детей)

- А что вызывает настроение? **(Наши эмоции)**

- Верно, а вот какие бывают эмоции, вы сейчас отгадаете.

Упражнение «Отгадай загадку»

1. Цыпки бегают по коже,
Холод ёжится в ногах,
И дрожат поджилки тоже.
Что за чувство? Это . . . **(СТРАХ)**

2. Играть не позвали. Имейте в виду,

Теперь с вами сам я играть не пойду!

Один я сижу в наказание вам.

А кажется мне, что наказан я сам. **(ОБИДА)**

3. Она у каждого бывает,

Кто про невзгоды забывает.

Ты хочешь петь и веселиться,

Ей можно с другом поделиться,

Она - любимая, как сладость.

Она – отрада наша, ... **(РАДОСТЬ).**

4. Ушли на работу и папа и мама.

И вдруг все не так, не играется прямо.

Смеяться не хочется – хочется к ним.

Когда мы скучаем, тогда мы и**(ГРУСТИМ)**

5. Поможет, утешит, подскажет.

Такая её работа.

Поддержит, услышит, расскажет.

Это, конечно ... **(ЗАБОТА)**

Молодцы! Ну а чтобы жители страны узнали больше об эмоциях, нужно выполнить следующее задание.

Упражнение «Разрезные картинки»

Педагог-психолог:

- Присаживайтесь за столы, перед вами лежат конверты с разрезными сюжетными картинками. Вам нужно сложить картинку правильно, определить эмоцию и рассказать почему вы так считаете.

- Какая это эмоция?

- А значит какое настроение?

(Дети приступают к выполнению задания)

- Молодцы ребята, справились с заданием!

- Для выполнения следующего задания нужно выйти на коврик и встать в круг.

Динамическая пауза.

Все ребята дружно встали, *Выпрямится.*

И на месте зашагали. *Ходьба на месте.*

На носочках потянулись, *Руки поднять вверх.*

А теперь назад прогнулись. *Прогнуться назад, руки на пояс.*

Как пружинки мы присели, *Присесть.*

И тихонько разом сели. *Выпрямится и сесть.*

- А чтобы у жителей страны всегда было только хорошее настроение, нужно выполнить следующее задание.

Упражнение «Волшебные стаканчики»

Педагог-психолог:

- Можно избавиться от негативных эмоций с помощью волшебных стаканчиков. Пододвиньте стаканы и изо всех сил подуйте в трубочку, не надувая щек. Отправьте через трубочку все обиды и плохое настроение.

Итак, все свои негативные эмоции и плохое настроение мы оставили в стаканчике.

Упражнение «Пирог эмоций»

Педагог-психолог:

- И теперь давайте испечем пирог только с хорошими эмоциями и угостим жителей страны настроения и наших гостей.

Взяли мы немножко **смеха**,

И немножечко **успеха**,

Удивления на ложке,

Любопытства поварешку,

Много **радости** налили,

Тесто быстро замесили.

Испекли пирог мы в печке,

Остудили на крылечке.

А потом пирог делили

И гостей всех угостили.

Все ладошки подставляйте,

Угощенья получайте!

(Дети делятся воображаемыми кусочками пирога друг с другом и с гостями)

Педагог-психолог:

Ребята, вам понравилось угощение, а нашим гостям?

Что вы испытываете сейчас, угостив гостей, сделав им приятное? (Радость)

Как вы считаете, приятно дарить радость?

«Пирамида радости»

Педагог-психолог: - Ребята я предлагаю вам поделиться своей радостью с нашими гостями, это упражнение, которое поднимает настроение не только вам, но и всем окружающим.

Педагог-психолог: Я сейчас предлагаю вам построить «Пирамиду радости» и поделиться своей радостью со всеми вокруг. Вы согласны. (Ответы детей). Я назову что-то радостное или радостное событие и положу руку, затем каждый из вас будет называть своё любимое, или радостное событие и класть руку поверх моей по очереди. Психолог вытягивает руку и говорит: «Я рада видеть всех ребят в этой комнате». Дети, по очереди, кладут свою ладошку на ладонь психолога, объясняя, от чего они испытывают чувство

радости. Затем все вместе резко кидают руки вверх, расцепляя и отдавая свою радость окружающим.

Педагог-психолог: - Замечательно ребята, мы помогли жителям страны настроения, найти свои эмоции.

- Ребята, а как вы думаете, у жителей страны какое сейчас настроение?

(Ответы детей)

- А почему вы так считаете?

(Ответы детей)

- А чтобы в этом убедиться, подойдите к песочнице и найдите их эмоции.

(дети в песочнице находят разноцветные мячики с радостными эмоциями).

Заключительная часть.

Педагог-психолог:

- Ребята, наше путешествие по стране настроения подошло к концу.

- Понравилось ли вам путешествие?

- А что понравилось вам больше всего?

- Кому мы помогли?

- А какое у вас сейчас настроение?

Ритуал прощания «Мыльные пузыри»

Педагог-психолог:

Жители страны настроения очень рады, что вы им помогли и подарили волшебные мыльные пузыри, кто их поймает, тот зарядится бодрым настроением на весь день

- Ну все ребята, пришла пора прощаться.

До свидания ребята. Хорошего вам настроения.