

**Занятие «Страна эмоций»**  
**с детьми подготовительной группы**  
**Воспитатель Дайбова О.Б.**

**Цель занятия:** Развитие коммуникационных форм поведения и эмоциональной сферы у детей подготовительной группы.

**Задачи:**

1. Научить детей понимать собственное эмоциональное состояние.
2. Развивать способность выражать свои чувства и распознавать чувства других людей через мимику, жесты, выразительные движения, интонации.
3. Формировать умение выражать свои негативные эмоции социальными приемам саморегуляции.

**Предварительная работа:** занятия по ознакомлению с различными чувствами, работа с интерактивной доской, наглядными картинками по тематике - эмоции (радость, удивление, интерес, гнев, злость, страх, стыд) рассматривание ситуаций, связанных с выражением различных эмоций, вызванных разными чувствами; наглядные пособия игры и выполнение упражнений направленных на эмоционально-личностное развитие и обучение выражению своих эмоций.

**Предполагаемый результат:** воспитанники обучаются понимать собственное эмоциональное состояние и состояние окружающих людей.

**Оборудование и материалы:** интерактивная доска, презентация «В стране эмоций», рабочие тетради на каждого ребенка, раздаточный материал - смайлики, клубочек настроения, цветные карандаши.

**Методические приёмы:** Педагогические, словесный, наглядный, игровой.

Психотерапевтические: психогимнастика, визуальный и тактильный контакт, арттерапия, игротерапия, медитация

**Сценарий занятия**

**1. Вводная часть. Игровой разогрев.**

**Педагог:** «Здравствуйте, ребята! Я приветствую вас на нашем занятии!»

**Игра-приветствие «Здравствуй»**

**Цель:** Обеспечить для каждого ребенка максимально комфортное вхождение в занятие, создать доверительную атмосферу.

**Продолжительность:** 5 минут

**Техника проведения:** Я передаю вам клубочек, а вы друг другу и называете имя соседа в ласкательно-уменьшительной форме и описываете его эмоцию.

**2. Основная часть.**

**Педагог:** Ребята, мы с вами совершим путешествие в сказку, где живут эмоции! Отправляемся в путь? Вот мы и в стране эмоций.

**Педагог:** Мы видим, что жители волшебной страны живут в разных домиках. Давайте посмотрим, какого цвета дома на ваших рисунках, которые вы раскрашивали на прошлых занятиях?

*1 слайд презентации*

На главном рисунке вы в гостях у «Злюки». Какая это эмоция? (ответ ребенка). Правильно - это эмоция злости. Опишите, что испытывает человек, который злится?

**Педагог:** Если мы с вами внимательно посмотрим на смайлик, живущий в этом домике, то заметим, что он разгневан, кричит, брови сведены вместе, глаза широко раскрыты. А если в подобной ситуации будет человек, он может сильно размахивать руками и топтать ногами, пальцы рук сжимать в кулаки. Скажите, что вы будете ощущать к такому человеку? Предлагаю вам найти эту эмоцию на картинках. (Заготовлены пиктограммы со смайликами). Как нужно справляться с эмоцией злости? (Ответы детей).

Я предлагаю вам злюку-колюку расчеркать и скомкать! Не приходи к нам больше злюка, ведь с тобой нам просто скука!

*2 слайд презентации*

**Педагог:** Какой следующий смайлик? Все правильно - обида. Ребята, скажите, как часто вы обижаетесь и капризничаете? Как вы себя при этом ведете? Как это выглядит со стороны? Давайте поучимся справляться с обидой.

*Релаксация «Дерево»*

Стоя, ноги поставьте вместе, стопы должны быть прижаты к полу, руки опущены, спина прямая. Сделайте спокойный вдох и выдох, успокойте дыхание и плавно поднимите руки вверх. Держите их на уровне ушей, ладонями друг к другу, пальцы вместе. Потянитесь всем телом. Внимание сосредоточьте на позвоночнике. Дыхание произвольное, спокойное. Вытягиваясь вверх, представьте крепкое, сильное дерево. Оно корнями глубоко вросло в землю. Высокий, стройный ствол тянется к солнцу. Ваш организм, как дерево, наливаясь силой, бодростью, здоровьем. Держите позу 15-20 секунд. Затем плавно опустите руки и расслабьтесь, сделав два-три спокойных вдоха и выдоха, удлиняя выдох.

*3 слайд презентации*

**Педагог:** Какой следующий смайлик? Страх. Опишите, пожалуйста чувство когда человек испытывает испуг? А как можно преодолеть страх? (*Работа детей с рисунками страхов, которые были нарисованы на предыдущих занятиях: «Чего я боюсь днем» или «Что мне снится страшное».* Обсуждение рисунков детей). Ребята, помните мы с вами говорили о «полезных» и «вредных» страхах. Давайте вспомним «полезные» страхи защищают нас, охраняют наше здоровье, жизнь. От «вредных» страхов мы хотели бы избавиться, они нам мешают жить. Так какой самый верный способ избавиться от страха? Самый верный способ избавиться от страхов - нарисовать их, сделать их веселыми.

*Прослушивание веселой детской песни «Песенка страхов».*

*4 слайд презентации*

**Педагог:** Вот еще один домик, кто тут живет? Эмоция удивление. Дети слушают отрывок из стихотворения А. Бжехвы «На горизонтских островах».

На веселых, на зеленых	По горам на самокате
Горизонтских островах,	Ездят там бычки в томате!
По свидетельству ученых,	А один ученый кот
Ходят все на головах!	Даже водит вертолет!
Говорят, что там живет	Там растут на вербе груши,
Трехголовый кашалот,	Шоколад и мармелад,
Сам играет на рояле,	А по морю, как по суше,
Сам танцует, сам поет!	Скачут зайцы, говорят!

Какие чувства вызвало у вас стихотворение? (Дети отвечают на вопросы. Как вы, выражаете чувство - удивления?)

#### *5 слайд презентации*

**Педагог:** Вот еще один домик. Отгадаем эмоцию? (Прослушивание стихотворения)

Если вам смешинка в рот,  
Вдруг случайно попадет,  
Не сердитесь, не ворчите,  
Хохочите, хохочите!

Все правильно ребята! Сейчас мы в гостях у радости. Расскажите, что испытывает человек, когда он радуется? (*Обсуждение*). Какая эмоция самая хорошая? Что такое положительные и отрицательные эмоции?

#### *«Дождь в лесу» (Релаксация)*

Дети становятся в круг друг за другом - они «превращаются» в деревья в лесу. Психолог читает текст, дети выполняют действия.

«В лесу светило солнышко, и все деревья потянули к нему свои веточки. Высоко-высоко тянутся, чтобы каждый листочек согрелся, (дети поднимаются на носки, высоко поднимают руки, перебирая пальцами).

Но подул сильный ветер и стал раскачивать деревья в разные стороны. Но крепко держатся корнями деревья, устойчиво стоят и только раскачиваются, (дети раскачиваются в стороны, напрягая мышцы ног). Ветер принёс дождевые тучи, и деревья почувствовали первые нежные капли дождя (дети лёгкими движениями пальцев касаются спины стоящего впереди товарища).

Дождик стучит всё сильнее и сильнее (дети усиливают движения пальцами). Деревья стали жалеть друг друга, защищать от сильных ударов дождя своими ветвями (дети проводят ладошками по спинам товарищей). Но вот появилось солнышко. Деревья обрадовались, стряхнули с листьев лишние капли дождя, оставили только необходимую влагу. Деревья почувствовали себя замечательно.

#### *Обобщение материала:*

Беседа с детьми. Установка на осознание того, как можно помочь человеку, которому грустно, плохо, что в силах каждого оказать помощь всем

нуждающимся в ней, понимание того, что конкретно для этого может сделать ребенок.

### ***Заключительная игра на коммуникацию «Мы тоже»***

Цель: сплочение детей, выработка положительного настроения и эмоций.

Психолог рассказывает о хорошем настроении, радости, улыбках, делая паузы между высказываниями. После каждого высказывания дети произносят одну и ту же фразу: «Мы тоже!».

Психолог: «Я делюсь с вами своим хорошим настроением!

Дети: «мы тоже!» Психолог: «я дарю вам улыбку» Дети: «мы тоже»

Психолог: «я радуюсь» Дети: «мы тоже!» Психолог: «Я прыгаю от счастья!»

Дети: «Мы тоже!» Психолог: «Я вас люблю!» Дети: «Мы тоже!» Психолог:

«Я вас обнимаю!» Дети: «Мы тоже»

### ***3. Заключительный этап.***

**Педагог:** Вот и наступил прощанья час. Вы скажите, откровенно, вам понравилось вам в гостях у эмоций? (*Ответы детей*). А теперь улыбнемся и скажем друг другу до свидания!