**[Конспект занятия психолога для старших дошкольников: «Путешествие в страну эмоций»](http://psichologvsadu.ru/rabota-psichologa-s-detmi/zanyatiya-psichologa-s-detmi/329-konspekt-puteshestvie-v-stranu-emoziy)**

Цель: развитие эмоциональной сферы старших дошкольников.

Задачи:

***Образовательные:***

- Расширять представления детей об основных эмоциях (радость, грусть, злость, страх)

- Тренировать выразительность мимики и пантомимики.

- Закрепить и знания о чувствах, настроении и эмоциях.

- Помочь детям осознать свои некоторые эмоциональные состояния и освободиться от негативных эмоций.

***Коррекционно-развивающие:***

- Развивать умение понимать эмоциональное состояние других людей.

-. Развивать эмпатию (умение сочувствовать и сопереживать) .

- Развивать навыки саморегуляции и самоконтроля.

-Развивать умение передавать разные эмоциональные состояния, используя различные выразительные средства.

***Воспитательные:***

- Воспитывать уважение к личности товарища и принятие индивидуальности каждого ребенка

- Воспитывать умение оказывать помощь другим в трудной ситуации.

- Воспитывать умение вежливо общаться с окружающими.

*Состав группы:*

Возраст участников: 5-6 лет;

Количество детей: 5 человек;

Продолжительность занятия: 25 мин.

*Материал для занятия*: аудиозаписи и колонка (музыка - веселая, грустная, страшная, спокойная, инвентарь для инсценировки «пещеры», «горы»; пиктограммы эмоций, ткань для озера, коробка-посылка, картинки- гномы, картинки животных с различными эмоциями, зеркало, цветные мелки-карандаши, воздушные шарики на каждого ребенка.

Ход занятия

**1. Ритуал приветствия.**

Психолог. Сегодня к нам пришло очень много гостей давайте с ними поздороваемся стихом:

Зазеленеет даже пень

Когда услышит - Добрый день!

**2. Упражнение «Давайте поздороваемся с Другом»**

Цель: снять напряжение, создать эмоциональный комфорт.

Приветствие необычное. Давайте поздороваемся различными частями тела: ладошками, локтями, коленками, спинками.

**3. Беседа психолога с детьми «Что такое эмоции?»**

- Дети, как вы думаете, какое сегодня у меня настроение? Да, оно замечательное.

- А какое еще бывает настроение? (Веселое, радостное, грустное, злое ... ..)

- Как вы можете узнать, какое настроение у людей, которые вас окружают?

 (По выражению лица).

- Да, наше лицо меняется в зависимости от настроения!

- Дети, а как еще можно назвать проявления разного настроения? (Эмоции).

- Да, эмоции! Мы выражаем разные эмоции. Какие эмоции вы знаете? (Дети называют).

- Различные эмоции люди выражают мимикой. Это когда мы можем передать свое состояние, настроение, эмоцию выражением лица и даже тела.

**4. Сюрпризный момент: «Письмо к детям».**

Стук в дверь. К нам пришла посылка. В посылке письмо. Интересно от кого это?

Давайте прочитаем!

«Дорогие друзья, (имена участников). Я знаю, что вы на ваших занятиях учитесь узнавать и передавать различные эмоции. Также я знаю и вижу, что это у вас очень хорошо получается! Для меня это так приятно! Потому что это самое необходимое знание в нашей стране - стране эмоций! Я хочу пригласить вас всех в путешествие в нашу страну! Я подготовила для вас некоторые задачи, если вам удастся справиться с ними, в конце путешествия вас ждет приятный сюрприз. Если вы согласны, то, желаю вам прекрасного путешествия!

 Подпись: Фея Эмоций

 Ну, что, отправляемся в путешествие? Полетели ...

«Полетели путешествовать,

чтобы обо всем на свете знать,

В мир эмоций мы отправимся,

Со всеми задачами мы справимся!»

Ребята, мы сейчас с вами отправимся в путешествие в страну «Эмоции» . Для того чтобы мы могли путешествовать, нам нужен транспорт. На каком транспорте вы путешествовали? Давайте построим сказочный поезд. Встаньте друг за другом, возьмите впереди стоящего за пояс. Передвигаться наш поезд сможет с помощью волшебных слов:

Наш волшебный поезд
Всех друзей вперед увозит...

*(Дети произносят слова и идут по кругу, изображая вагончики)*

**5. Первая остановка - «Гора Злости»**

- Давайте посмотрим, кто живет на этой горе? (Гномик Злость)

- Как вы догадались?

- Что у него с ртом? Рот открыт, видны зубы. У злого человека рот может быть перекошенным.

- Что происходит с бровями? Покажите! Нос сморщивается.

- Что происходит с глазами? Покажите!

- Дети, а в каких случаях испытывают такие эмоции? (Придумывают ситуацию)

*Упражнение «Зеркало»*

Дети перед зеркалом изображают злость.

*Игра «Мамы злятся, когда ...»*

Дети садятся на стулья полукругом. Психолог задает вопрос, на который дети должны топать, если хотят ответить «да». Если «нет», ноги стоят вместе.

Я расскажу, когда мамы злятся, а вы отгадаете, правильно ли я говорю.

- Мамы злятся, когда опаздывают на работу.

- Мамы злятся, когда едят мороженое.

- Мамы злятся, когда на них кричат.

- Мамы злятся, когда им дарят подарки.

- Мамы злятся когда, опаздывают с ребенком в детский сад.

- Мамы злятся, когда о маме говорят «плохая».

- Мамы злятся, когда берут их вещи без разрешения.

- Мамы злятся, когда их любят.

- Да, любовь и доброе отношение может растопить любую злость!!!!!!

**6. Вторая остановка - «Озеро печали»**

- Дети, на что это похоже? Да, какое-то озеро. Но почему-то никто здесь не плавает, не растут никакие растения. А давайте узнаем, кто живет в этом озере. (Каждый опускает руку в озеро и берет рыбку).

- Смотрите на этих рыбок . Что с ними? Что с их ротиками, глазами? Что это за эмоция? (печаль)

- Что произошло в этом озере? Почему здесь такие все грустные? (Аудиозапись) «Вы правильно сказали. Мы грустные! Нам так грустно и мы не знаем, что делать, чтобы поднять свое настроение?»

- Детки, а у вас бывает грустное настроение?

- А как можно поднять настроение? (Ответы детей)

- Детки, поможем им превратить печальное лицо в веселое? (Наклеивают веселые лица).

- (Аудиозапись) «Спасибо, ребята, вы нам помогли! Теперь мы знаем, как поднять себе настроение»

- А нам пора ехать дальше ...

**7. Третья остановка - «Пещера страха»**

Мы добрались до пещеры.

*Упражнение «Страшные звуки»*

(звучит муз. Э. Грига «В пещере горного короля»)

- Отгадайте, какие звуки мы слышим? (Ответы детей).

- Какие эти звуки грустные, страшные или веселые? (Ответы детей)

- Наверное здесь кто-то живет, давайте посмотрим? (Гномик Страх).

- Как вы догадались?

Читают записку гномика. «Научите меня преодолевать страх!»

*Игра «Я страшилок не боюсь, в кого хочешь - превращусь»*

Дети идут по кругу, держась за руки, и повторяют все вместе эти слова. Когда ведущий называет какого-либо страшного персонажа (Кощея, льва, волка), детям нужно быстро «превратиться» в него и замереть. Ведущий выбирает самого страшного и тот становится ведущим и продолжает игру.

*Упражнение «У страха глаза велики»*

А теперь, давайте поиграем со страхом. Представьте, что у вас большой, большой страх. (Дети широко разводят руки в стороны). У всех, кто боится, от страха глаза велики. (Показывают большие круглые глаза с помощью рук). А теперь страх уменьшается. (Дети сдвигают руки).

А теперь совсем исчезает. (Пожимают плечами и в недоумении разводят руками).

Посмотрите друг на друга и убедитесь, что уже ни у кого нет больших глаз, так что никто из вас ничего не боится, так как страх исчез. Улыбнитесь друг другу.

- А нам пора ехать дальше ...

**8. Четвертая остановка - «Поляна Радости».**

Звучит веселая музыка.

- Кого вы видите на этой поляне? (Радостный Гномик).

- А какое у него настроение?

- Дети, а что такое радость? (Ответы детей)

К примеру:

«Радость - это когда всем весело, все радуются»

«Радость - это когда у всех праздник»

«Радость - это когда никто не плачет»

«Радость - это когда все здоровы»

«Радость - это я, потому что мама мне говорит« Ты моя радость»

 «Бывает радость большая, а бывает маленькая. Маленькая - это когда у одного человека, а большая - это когда у всех».

- Что вы делаете, когда вам весело? (Ответы детей)

*Психологический этюд «Кто как радуется» (задание от гномика).*

Дети становятся в круг. Психолог предлагает им изобразить, показать без слов, как они радуются:

- При встрече с мамой;

- Когда встречают гостей в свой день рождения;

- Когда прогуливаются в парке с родителями;

- Когда идут в цирк;

- Когда получают подарок;

- Когда вас кто-то насмешит;

- Когда играют в веселую игру;

Выразительные движения: объятия, улыбка, смех, радостные возгласы.

**Упражнение « Нарисуй эмоцию»**

- А сейчас представьте себе, что мы художники и нам надо нарисовать картину на тему – «Радость». Возьмите листочки и карандаши, и пусть каждый нарисует радость так, как хочется.

*(Затем детям предлагается сесть в круг и рассказать о том, что они нарисовали. Затем психолог совместно с детьми наклеивает рисунки на большой лист бумаги — проводится выставка (обсуждение, выбор самого оригинального рисунка, ответы на вопрос «Что такое радость? и самые интересные истории).*

Обращается внимание на «лепестки», имеющие темный цвет, спросить у детей, почему у них такое настроение.

 *Психогимнастика  « Ручеек радости» (звучит спокойная музыка)*

Дети садятся на пол по кругу, берутся за руки, расслабляются.

-Ребята,  мысленно представьте себе, что внутри у каждого из вас поселился добрый, веселый ручеек. Водичка в ручейке — чистая, прозрачная, теплая. Ручеек совсем маленький и очень озорной. Он не может долго усидеть на одном месте. Давайте с ним поиграем и мысленно представим себе, как чистая, прозрачная, теплая водичка через ваши ручки переливается друг другу по кругу.

 -Нам пора возвращаться в детский сад ....

Садимся в свой волшебный поезд, произносим волшебные слова

Наш волшебный поезд
Всех друзей вперед увозит...

*(Дети произносят слова и идут по кругу, изображая вагончики)*

Ну вот мы с вами и в нашем детском саду.

**9. Сюрпризный момент.**

Детвора, вы были сегодня такие внимательные, сообразительные, умные. Я хочу тоже подарить вам вот такие «улыбающиеся шарики». Они будут всегда дарить вам хорошее настроение и уверенность. Ведь когда у человека хорошее настроение он легко сможет преодолевать любые - препятствия.

**Рефлексия.**  *Беседа с детьми:*

-Что вы сегодня узнали на занятии? *(ответы детей)*

-А что вам больше всего понравилось? *(ответы детей)*

-Молодцы, ребята! Вы были дружными, активными справились со всеми заданиями!

-Мне тоже очень понравилось наше путешествие. Я желаю вам хорошего настроения, и чтобы вы говорили друг другу только хорошие и добрые слова.

-Я очень хочу узнать, какое настроение у вас осталось после нашего путешествия.

Педагог: *(если вдруг у кого-нибудь будет грустное настроение)* От чего тебе грустно? Тебе что-то не понравилось? А у меня настроение очень хорошее и я хочу с тобой им поделиться (дарю улыбающийся смайлик)

**10. Ритуал прощания.**

Дети образуют столбик из своих кулачков (по одному кулачку) и с улыбкой говорят: «Всем, всем, до свидания!»