**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад № 1 «Светлячок»**

**Конспект**

**образовательной деятельности**

**в подготовительной группе**

**Тема: «В царстве эмоций»**

 **Педагог-психолог: Сидорова А.Ф.**

 **Цель**: формирование навыков управление своими эмоциями, препятствующими нормальному психоэмоциональному самочувствию и общению со сверстниками.

**Задачи**:

- создать положительный эмоциональный микроклимат в группе,

активизировать детей на предстоящую деятельность;

- снять эмоциональное и мышечное напряжение, снизить тревогу, неуверенность в себе;

- продолжать развивать эмоциональную сферу ребёнка, его способность к рефлексии, мелкой моторики, воображения и творческих проявлений дошкольников;

- формировать коммуникативные навыки и активизировать словарь детей.

**Оборудование**: Цветок; мешочки разных цветов; пиктограммы: радость, удивление, злость, грусть, страх

**Предварительная работа**: Рассматривание иллюстраций по теме, беседы, продуктивная деятельность, чтение художественной литературы, дидактические игры

**Ход:**

**Педагог-психолог**: - Ребята, как же я рада видеть вас, я так ждала нашей встречи. А вы рады меня видеть? Перед нашим занятием нам необходимо зарядиться друг от друга хорошим настроением. Я очень рада видеть вас и хочу с вами поделиться своим отличным настроением. Я повернусь к соседу, пожму ему руку, поздороваюсь и улыбнусь и, надеюсь, что моя улыбка ко мне вернётся. (Дети по кругу передают рукопожатие и улыбку).

Ритуал вхождения (звучит спокойная музыка)

- Сегодня мы отправляемся в сказочную страну под названием «Царство эмоций» и войти в нее нам поможет «волшебный цветок». Детям предлагается встать вокруг волшебного цветка, чтобы не мешать друг другу, протянуть над ним руки, закрыть глаза и попросить цветок пропустить нас в сказочную страну.

- Глубоко вдохните и полностью выдохните. Волшебный цветок несет нас по морю «Радости», он дает нам силу, уверенность. Еще раз вдохните и выдохните. Тот, кто уже почувствовал в себе силу волшебного цветка, может открыть глаза, сделать глубокий вдох и выдох, расправить плечи.

Наш волшебный цветок привел нас в «Царство эмоций», здесь нас ожидают разные игры и задания.

- Посмотрите, какой красивый мешочек нам оставили жители сказочной страны. Это мешочек настроений, он расскажет нам какие эмоции, и настроение бывают у жителей сказочного царства. Давайте посмотрим, что же там внутри.

Ребёнок не глядя вынимает из волшебного мешочка маленький мешочек какого – то цвета.

 Какого цвета мешочек? Как ты думаешь, какое у него настроение? (ребёнок, опираясь на цвет, определяет, какую эмоцию это могло бы выражать)

Это мешочек не обычный, он с заданием.

**«Мимическая гимнастика**»

- А вы можете показать сейчас, своё настроение своим выражением лица, своими эмоциями?

Сейчас я предлагаю, потренировать свои эмоции? Я буду вам давать задания, а вы его выполнять.

**Упражнение «Тренируем эмоции»**

1. *Нахмурьтесь, как*

*-как рассерженный человек;*

*-как злая волшебница.*

*2. Улыбнитесь, как*

*-кот на солнце;*

*-как самый счастливый человек на свете;*

*-как хитрая лиса.*

*3. Разозлитесь, так*

*-как ребенок, у которого отняли любимую игрушку;*

*-как человек, которого ударили.*

*4. Испугайтесь, как*

*-заяц, увидевший волка;*

*-как котенок, на которого лает собака;*

*-как ребёнок, потерявшийся в лесу.*

*5. Устаньте, как*

*-папа после работы;*

*-как человек, поднявший тяжелый груз;*

*-как муравей, притащивший большую соломинку.*

*6. Засмейтесь самым счастливым смехом.*

*7. Удивитесь так, как будто вы увидели чудо*.

Ну, молодцы! Давайте вытащим следующий мешочек.

Ребёнок вынимает из волшебного мешочка маленький мешочек другого цвета.

Какого цвета мешочек? Как ты думаешь, какое у него настроение? (ребёнок, опираясь на цвет, определяет, какую эмоцию это могло бы выражать)

Это мешочек не обычный, это «Мешочек-Угадай-ка»

(робота с пиктограммами радость, удивление, злость, грусть, страх. Последовательно дети вытягивают по одной пиктограмме и задаются следующие вопросы)

Какое настроение здесь изображено?

По каким признакам его узнали?

Что вам помогло различить настроения? (перечисляются различные мимические признаки)

Молодцы ребята вы хорошо различаете настроения, но ведь мы узнаём настроение не только по мимике, но и по интонации голоса. Давайте попробуем сказать фразу «Маша ела кашу» с разными эмоциями, а значит используя соответствующую мимику и интонацию. (Последовательно дети вытягивают по одной пиктограмме и выполняют задание)

-Ну, молодцы! Давайте вытащим следующий мешочек.

Ребёнок не глядя вынимает из волшебного мешочка следующий маленький мешочек.

Какого цвета мешочек? Как ты думаешь, какое у него настроение? (ребёнок, опираясь на цвет, определяет, какую эмоцию это могло бы выражать)

Это мешочек не обычный, он с игрой. Мешочек с игрой.

3. **Психогимнастика «Солнышко и тучка»**

- Жители «Царства эмоций» любят играть в игры и у них есть любимая игра Психогимнастика «Солнышко и тучка», в нее мы сейчас с вами и поиграем (звучит аудиозапись).

Представим, что мы сидим на зеленой лужайке - сесть на пол.

Светит солнышко, греет наше личико - поднять голову вверх, глазки закрыть.

Солнце зашло за тучку, стало прохладно - сжаться в комок, чтобы согреться.

Солнце вышло из-за тучки. Жарко - расслабиться - разморило на солнце. Тучка набежала, стало холодно и т.д.

**Упражнение «Три настроения»**

- Ребята, жители царства рассказали, что у них бывает разное настроение, оно зависит от мыслей, когда мысли чистые светлые они чувствует себя спокойно, хорошо, уверенно. В это время их настроение похоже на небо, и мысли у них ясные и чистые (загораются огни на звездном небе).

Кода в голову приходят отличные идеи, жители царства радуется, удивляются настроение - бывает прекрасным, радостным и мысли становятся яркими, блестящими (огни на звездном небе переливаются).

Но бывает, что жители злятся, грустят, обижаются, им плохо – мысли становятся мутными, серыми (звездное небо гаснет).

- Бывает ли у нас грустное, плохое настроение?

Что мы делаем, чтобы победить грусть? (ответы детей)

**Упражнение «Волшебный мешочек с обидами»**

- Ребята, а вы представляете, оказывается эти мешочки, которые вы себе выбрали - не простые, а волшебные. Все свои обиды, злость, капризы, плохое настроение можно положить в него. Затем нужно мешочек крепко завязать, и все ваши отрицательные эмоции останутся в нем. Давайте попробуем?

- А теперь ваши маленькие мешочки положим в большой, и его тоже завяжем, чтоб наши отрицательные эмоции навсегда остались там и никогда нас больше не посещали, так ведь, ребята? Пусть у нас всегда будут только хорошее настроение, и только положительные эмоции! Вы согласны со мной?

**Рефлексия:**

**Психолог:** Ну что, ребята наше занятие подходит к концу. Вам понравилось, то чем мы сегодня занимались на занятии? А что именно понравилось? (Ответы детей).