КОНСПЕКТ ОТКРЫТОГО ЗАНЯТИЯ

«ПУТЕШЕСТВИЕ В СТРАНУ ЭМОЦИЙ»

Подготовила:

педагог-психолог

Тер-Григорян Ю. Н.

*Цель:*Снятие эмоционального и мышечного  напряжения, внушение желательного настроения. Расширение эмоционального опыта. Тренировка: в умении распознавать эмоциональное состояние по мимике; в направлении и задержании внимания на своих ощущениях.

*Материал к занятию*:

Аудиозаписи мелодий (звуки природы-пение птиц, звуки леса, звуки гор, шум моря). Игры «Угадай эмоцию», «Подбери эмоцию», «Шкатулка эмоций», «Море волнуется». Шкатулка, набор предметов (веточка елочки, наждачная бумага, крышка, шишка, баночка с горохом, мягкий мешочек, деревянный браслет, песок в банке.)

*Ход занятия:*

**Пед.-психолог**: Ребята, сегодня, я предлагаю Вам отправиться в путешествие в страну Эмоций. Путь будет долгим, но интересным, временами трудным, тяжелым, а временами легким. Может быть нам станет грустно, а быть может очень радостно… Согласны? (Да).

*\*\*\* Упражнение «Путешествие».*

**Пед.-психолог**: Становитесь друг за другом, мы отправляемся в путь. (Звучит мелодия: звуки природы+пение птиц. Психолог идет впереди детей, показывая им движения) Мы шагаем по просторной дороге, нам легко и весело, мы улыбаемся друг другу, нам очень хорошо. Мы уже далеко ушли от школы, дорога становится все уже и уже. Вот уже совсем узенькая тропиночка, покажите как вы по ней шагаете, осторожно не упадите. Осторожно, на тропинке маленькая лужица, перешагните. Ножки не намочили? Замечательно. Идем дальше.

**Пед.-психолог**: Ребята, мы с вами прибыли на  огромную поляну, посмотрите вокруг, как здесь просторно. Светит яркое солнце, давайте понежимся в его лучах. Подставим ему улыбающиеся лица, протянем ручки. Грей нас солнышко, нам очень нужно твое тепло. Ребята чувствуете как тепло идет по всему телу?  Как тепло нам стало, даже жарко. (Показывают). Ребята, какие эмоции вы сейчас испытываете? (удовольствие, наслаждение, радость)

**Пед.-психолог**: Посмотрите, на поляне растут необычные цветы, давайте соберем их. (Собирают)

**Пед.-психолог**: На каждом цветке изображена пиктограмма с эмоцией, вы должны угадать ее, изобразить, а остальные должны назвать, как она называется.

*\*\*\* Задание «Угадай эмоцию».*

**Пед.-психолог**: Ребята, нам пора отправляться в путь. (Звучит музыка- Звуки гор).Мы снова идем  по тропинке, но идти становится тяжелее, на тропке лежат камни. (Показывает детям, как выполняются движения). Камни остались позади, но теперь нам мешает трава, она путает нам ножки…Ребята, какие эмоции вы сейчас испытываете?, (отвращение, злость) трава становится все выше, вот нам уже и дорогу трудно разглядеть. Раздвигайте траву руками. Закончилась высокая трава, снова идем по дорожке. Какие эмоции вы сейчас испытываете? (радость, удовольствие). Наша тропинка привела нас к подножию горы. Тропинка извилисто поднимается вверх, пойдем и мы по ней. Поднимаемся все выше и выше, вот уже тяжелее дышать нам стало, не хватает воздуха, хочется пить… Какие эмоции вы сейчас испытываете? ( грусть). Вот, наконец, поднялись на самую вершину. Отдохнем. Рассаживайтесь. Светит солнце, забравшись на гору, мы стали выше к солнцу. Ох. как же здесь здорово, мы отдыхаем, нежась в лучах солнца, и совсем забыли про свою усталость…Что вы сейчас чувствуете?...(наслаждение, спокойствие, удовольствие)

**Пед.-психолог**: Посмотрите, ребята, птицы принесли на гору «Волшебную шкатулку». В ней находятся разные эмоции, здесь спрятались радость и страх, гнев и вина, обида и радость, удивление и стыд. Но злая волшебница заколдовала их и превратила в разные предметы. Только потрогав предметы, мы сможем разгадать, какие эмоции спрятаны внутри. Давайте попробуем…(Психолог первым достает предмет, рассказывает о его качествах, своих ощущениях, а за тем об эмоциях, которые у него вызвал этот предмет)

*\*\*\* «Шкатулка эмоций».*

**Пед.-психолог**: Нам пора отправляться в путь (звучит мелодия- Звуки леса), нужно спуститься с горы, тропка извилистая, петляющая, осторожно, не оступитесь, не толкайте друг друга… тропка выпрямилась, стала круче, наши ножки побежали все быстрее, осторожно не упадите…спустились с горы… шагаем по ровной тропинке. Ребята, чувствуете, пахнет душистыми травами, мы пришли на опушку леса. Остановитесь, осмотритесь, кругом душистая трава, летают шмели, бабочки, вдохните аромат… чувствуете…Вам нравится здесь, какие эмоции вы испытываете? (удовольствие, наслаждение, спокойствие, восхищение, радость).

**Пед.-психолог**:  Смотрите ребята, какие необычные листья я нашла, давайте поиграем с ними. На каждом листке – карточке, изображен персонаж, нужно подобрать ту эмоцию, которую испытывает ребенок.

*\*\*\* Игра «Подбери эмоцию».*

**Пед.-психолог**:  Попробуйте определить, что могло случиться с персонажем, изображенным на вашем листочке – карточке? (Ответы детей)

**Пед.-психолог**: Отправляемся дальше, ( Звучит мелодия-Звуки моря) идем свободно, нам легко, мы не чувствуем усталости, но мне кажется я чувствую запах моря…чувствуете запах свежести, запах моря? Мы подошли к берегу, отдохнем немного.

*\*\*\* Релаксационное упражнение «Отдых у моря».*

**Пед.-психолог**: Ложитесь на ковер, закройте глаза и слушайте мой голос. Глазки закрываются, реснички опускаются. Мы тихонько засыпаем под звуки шума волн. Личико разглаживается, губки становятся вялые. Чувствуете, как тепло проходит к ручкам. Ручки становятся тяжелые и теплые. Вы чувствуете, как тепло прошло к большому пальцу, указательному, среднему, безымянному, мизинцу. А теперь вы почувствовали, как потеплели ваши ножки. Ножки тяжелые, теплые. Мы на берегу моря. Чудесный летний день. Небо голубое и прозрачное. Светит теплое солнце. Вы чувствуете себя спокойными и счастливыми. Мягкие волны докатываются до вас все ближе и ближе. Вы ощущаете свежесть морской волны. Появляется легкий свежий ветерок. Воздух чист и прозрачен. Приятная свежесть и бодрость разливается по всему телу: касается лба, лица; захватывает спину, живот, руки и ноги. Вы чувствуете, как все тело становится легким и послушным. Дышится легко и свободно. Настроение становится бодрым и жизнерадостным, хочется встать и двигаться. Открываем глаза. Мы полны сил и энергии. Постарайтесь сохранить эти ощущения на целый день.

**Пед.-психолог**: Море радуется нашей встрече, плещет от радости своими волнами. Ему приятно, от того, что мы отдыхали на его берегу. В ответ море желает доставить вам радость, предлагает поиграть с ним…

*\*\*\* Игра «Море волнуется».*

*(фигуры: радости, страха, обиды, удивления)*

**Пед.-психолог**: Понравилось вам играть с морем? Какие эмоции вы испытывали? (Ответы). Наше путешествие затянулось и нам пора возвращаться в школу, в обратный путь мы с вами полетим на крыльях счастья, нам поможет Ваше замечательное настроение, те положительные эмоции, которые вы испытали во время нашего путешествия. Наберите в легкие побольше воздуха… мы взлетаем… мы парим высоко-высоко в небе… нас переполняют положительные эмоции … мы легкие как пушинки… нас несет ветром прямо в школу… она уже совсем близко… осторожно снижаемся…вот мы и дома. Понравилось вам наше путешествие? Постарайтесь сохранить хорошие эмоции на весь день и поделиться ими с друзьями и близкими, а теперь прощаемся. (Прощание)

**Занятие "Путешествие в мир эмоций**

**Цели:**

Развитие эмоциональной сферы детей.

Развитие способности общаться с помощью пантомимики, мимики, жестов.

Умение распознавать настроение других (на иллюстрациях, картинках,

фотографиях), развитие эмпатии.

Закрепление эмоционального словаря (настроение, эмоции, пиктограмма: веселый, грустный, печальный, хмурый, удивленный, испуганный и т.д.).

Развитие коммуникативных способностей, воспитание желания и умения сотрудничать, сообща находить решение в проблемных ситуациях.

**План-конспект**

Занятие проводится с использованием интерактивной доски или стимульного материала: пиктограмм эмоций, фото, иллюстраций, мольберта. Занятие также можно провести в соревновательной форме, дети будут выполнять задания в двух подгруппах.

1) – Ребята, мы сегодня с вами отправимся в путешествие в мир эмоций на поезде. У нас будет 2 вагончика. Давайте мы с вами сядем в вагончики и отправимся (дети, изображая вагончики, идут по залу) слайд № 1

2) Сообщение цели занятия

– Чем мы сегодня будет заниматься?

Поговорим о настроении, эмоциях.

Будем общаться с помощью пантомимики, мимики, жестов.

Научимся подбирать пиктограммы к картинкам.

Научимся подбирать пиктограммы эмоций героям сказок и мультфильмов.

слайд № 2

3) 1 остановка «Знай-ка»

– Ребята, послушайте, о настроении и эмоциях есть такое стихотворение.

«Азбука настроения»

Бывают чувства у зверей,

У рыбок, птичек и людей.

Влияет без сомнения, на всех

Нас настроение.

Кто веселится!

Кто грустит?

Кто испугался!

Кто сердит?

Рассеет все сомнения

Азбука настроения.

(краткое обсуждение стихотворения, повторение названий эмоций)

слайд № 3

4) 2 остановка «Фотовыставка»

– Ребята, посмотрите, какие бывают эмоции, и какие пиктограммы им соответствуют.

Пиктограммы – это схематическое изображение эмоции

веселая (фото и соответствующая пиктограмма);

хмурая;

печальная, грустная;

спокойная

– Дети, а в каких случаях девочка может быть в таком настроении (придумать вместе с детьми жизненную ситуацию на каждую фотографию).

слайды № 4–7

5) Станция «Игровая»

Игра «Третий лишний»

– Здесь, ребята, есть пиктограмма и три картинки с эмоциями.

1. Пиктограмма «Веселый»

Мальчик радуется снегу.

Сказочный персонаж на ярмарке.

Девочка упала.

2. Пиктограмма «Удивленный»

Мальчик сидит на снегу.

Девочка съезжает с горки на санках.

Сказочный персонаж с мимикой удивления.

3. Пиктограмма «Испуганный»

Мальчик шагает с игрушечным ружьем.

Девочка бежит за сорванной ветром косынкой (мимика испуга).

Мальчик подскользнулся.

Уберите лишнюю картинку, которая не соответствует данной пиктограмме.

– Молодцы! Мы с вами вместе дружно выполнили задания игры.

слайды № 8–11

6) Станция «Мультяшки» (можно использовать запись на диске отрывков песенок из мультфильмов или спеть ведущему)

Викторина «Угадай мультик»:

Ничего на свете лучше нету, чем бродить друзьям по белу свету

«Если я чешу в затылке – не беда!»

«Неприятность эту мы переживем!»

«Расскажи снегурочка, где была?»

«Тук, тук» – «Кто там, кто там» ответы –

«Я был когда-то странной, игрушкой безымянной»

«От улыбки хмурый день светлей»

Ответы

Бременские музыканты

Винни-Пух

Лето кота Леопольда

«Ну-погоди!»

Простоквашино

Чебурашка

Крошка Енот

слайды № 12–14;

ответы: слайд № 15

7) Станция «Угадай-ка»

«Изобразите пантомимикой»

– Ребята, сегодня мы с вами научимся изображать живую картинку движениями – пантомимой и выражением лица – мимикой. А на следующем

занятии будем загадывать друг другу загадки.

– Я буду зачитывать вам текст (этюды), а вы попробуйте это изобразить.

слайд № 16

«Конфеты»

У девочки воображаемый кулек или коробка с конфетами. Она протягивает по очереди детям. Они берут по одной конфете и благодарят девочку, потом разворачивают бумажку и берут в рот. По ребячьим лицам видно, что конфеты очень вкусные. слайд № 17

«Грязь»

Мальчик обул новые ботинки и пошел в гости к своему другу. Ему надо было перейти дорогу, где шли ремонтные работы, и было все раскопано.

Недавно прошел дождь, на дороге было грязно и скользко. Мальчик шел осторожно, стараясь не запачкать ботинки. слайд № 18

8) Заключительная часть – закрепление материала занятия.

Конечная остановка – игра «Скажи наоборот»

слайд № 19

– Ребята, а сейчас мы с вами повторим, какие бывают эмоции, но задание будет трудное. Вам нужно найти противоположное пиктограмме слово.

Веселый – грустный

Печальный – веселый

Удивленный – спокойный

Хмурый – задумчивый

Испуганный – спокойный

Спокойный – сердитый

слайд № 20

– А сейчас мы с вами вспомним стихотворение «Азбука настроения», которое прозвучало в начале путешествия (две строчки читает психолог, а две – дети) слайд № 3 (повторно)

Беседа с детьми:

– Что нового вы узнали?

– Какая игра показалась вам наиболее интересной?

– С кем из ваших друзей вы сегодня путешествовали рядом и помогали друг другу?

– А какое у вас сейчас настроение?

Сюрпризный момент – воспитатель дарит детям наклейки с животными.