**Развивающий психолого-педагогический сеанс**

**«Страна эмоций»**

**для детей 5-6 лет.**

**Авторы:**

**Педагог-психолог: Фетисова Елена Евгеньевна**

**Старший воспитатель: Масленникова Екатерина Викторовна**

**ГОУ детский сад № 985**

**Г.Москва**

**2011 год**

**Цели:**

- развитие умения правильно понимать чувства и настроения;

- развитие умения выражать свои чувства и эмоции при помощи слов, музыки, цвета, мимики и жестов;

- развитие мелкой моторики.

- обучить детей релаксации (снятие напряжения, развитие саморегуляции; достигать расслабления и ощущения покоя), стимулировать воображение, управлять своими мыслями.

**Материалы:**

- картинки с изображением эмоций ( радость, грусть, злость, страх, обида, счастье, веселье);

- цветные карандаши;

- листы бумаги;

- музыка (подборка по эмоциональному фону);

**Сказочные герои:** Фея «Эмоция», ее дочь «Грустинка».

Дети под веселую музыку входят в зал. **(Слайд № 1)**

**Ритуал приветствия**.

Дети встают в круг, берутся за руки и произносят речевку:

Мы веселые ребята!

Мы ребята дошколята!

На занятье мы пришли,

Чтобы знания обрести!

**Ход занятия:**

## Психогимнастика «Рождение цветка». (Слайд № 2)

## Психолог:

## Ребята, представьте себя маленьким ростком цветка. Росточек только-только появился. Он еще совсем маленький. Солнышко согревает его, и помогает расти. Лепесточки цветка раскрываются. Он поворачивает бутончик по направлению солнца. Лепестки раскрываются все шире и шире. Наши руки тянутся к солнцу, потянемся, встряхнем ладошками. Вдохнем цветочный запах. Представим улыбки людей, которые смотрят на цветы и вдыхают их ароматы. Пусть каждый из вас даст название своему цветку. Вот какая пестрая цветочная поляна у нас получилась.

**Психолог:**

А сейчас ребята, мы отправимся с вами в «Страну эмоций». Смотрите, к нам идет фея «Эмоция»! **(Слайд № 3)**

**Фея:**

Здравствуйте, ребята!

**Дети:**

Здравствуйте!

**Психолог:**

Что же тебя привело к нам фея «Эмоция»?

**Фея:**

У меня потерялась дочка «Грустинка», я уже давно ее ищу, и никак найти не могу, может вы мне, поможете?

**Психолог:**

Ребята, а вы знаете, что есть такие чувства, как: счастье, радость, грусть, обида, страх, злость, веселье? (Отвечают дети)

А сможете ли вы распознать эти чувства, у других людей? (Отвечают дети)

Давайте попробуем отгадать, а фея на нас посмотрит, может, таким образом, мы поможем найти ей свою дочку «Грустинку» (Отвечают дети)

Появляются **слайды с эмоциями № 4 - №10**

(Дети отгадывают, какие эмоции они видят?)

**Фея:**

Какие вы умные ребята, но пока мы не нашли мою дочку.

**Психолог**:

Не отчаивайся фея. Мы ее еще поищем! Правда, ребята! (Отвечают дети).

**Психолог:**

Ребята, а вы сможете по звукам музыки угадать, какое настроение она передает? ( Отвечают дети).

**Психолог:**

Давайте, попробуем. (**Звучит музыка**, **выражающая разное настроение**)

Дети подбирают к каждому музыкальному произведению, то чувство, которое ему соответствует.

**Психолог:**

Молодцы, ребята! Но «Грустинку» мы пока не нашли. А вы, знаете, что чувства можно передать при помощи цвета? (Отвечают дети).

**Психоло**г**:**

Попробуем передать? (Отвечают дети)

**Психолог:**

Тогда сядьте за столы возьмите лист бумаги и цветные карандаши, и при помощи цвета выразите то настроение, которое захотите.

(Дети рисуют настроение, появляется **слайд № 11)**

**Фея:**

Молодцы, ребята, вы снова справились, но дочку мою мы так и не нашли.

**Психолог:**

Не беспокойся Фея «Эмоция», видишь какие у нас ребята умные и талантливые, найдем мы твою дочку «Грустинку».

Ребята, а вы сами сможете при помощи мимики, и жестов, изобразить различные эмоции? (Отвечают дети). Звучит музыка. Психолог называет эмоции: радость, страх, счастье, злость, веселье, обида, грусть. Музыка останавливается и появляется «Грустинка». **(Слайд № 12)**

**Психолог:**

Так вот же твоя дочка «Грустинка», я же говорила тебе Фея, что наши ребята обязательно тебе помогут!

**Фея**:

Обнимает дочку, и говорит: «Спасибо вам ребята, если бы вы не были такими умными и талантливыми, то я еще очень долго бы искала свою дочку «Грустинку»»!

Фея с дочкой уходят.

**Психолог:**

Ребята, вы все очень хорошо потрудились, а сейчас я предлагаю вам расслабиться и немного пофантазировать. (Дети ложатся на коврики для релаксации, звучит приятная расслабляющая музыка). (**Слайд № 13)**

1. Лягте удобно. Закройте глазки и представьте себе экран. На экране вы видите радугу – цвета, цвета которые вам знакомы. Для каждого цвета свой настрой и свое чувство. Вы видите то, что описываю я, а еще то, что захотите сами.
2. Первый цвет – голубой. Он может быть мягким и успокаивающим, как струящаяся вода. Голубое небо, голубые цветы – незабудки. Что еще бывает голубого цвета? Подумайте, что вы видите, когда представляете голубой цвет? Мысленно пофантазируйте.
3. Следующий цвет – красный. Красный цвет вам дает энергию и тепло. На него хорошо смотреть, когда холодно. Красный цвет – цвет огня. Что еще бывает красного цвета? Подумайте, что вы видите, когда представляете красный цвет? Мысленно помечтайте.
4. Желтый цвет – приносит нам радость. Он согревает, как солнечный свет и мы улыбаемся. Что бывает желтого цвета? Желтый лимончик, желтый одуванчик. Много-много желтых одуванчиков. О чем вы думаете, когда смотрите на желтый цвет? Мысленно помечтайте.
5. Зеленый цвет – цвет природы помогает нам чувствовать себя лучше. Зеленые травы, кустарники, деревья. Что еще бывает зеленого цвета? О чем вы думаете, когда смотрите на него?

Замечаете ли вы, как разные цвета влияют на настроение и даже на самочувствие?

А сейчас, я досчитаю до трех, и вы откроете глаза. Раз, два, три! Открыли. Потихоньку вставайте.

А сейчас ребята садитесь в круг. Расскажите, что вы представляли?

(Дети по очереди рассказывают о том, что они видели во время медитации.)

**Психолог:**

Ребята, я предлагаю вам сесть за свои столы и нарисовать, то, что вам больше всего запомнилось.

**Психолог:**

Наше путешествие подошло к концу, пора возвращаться обратно.

**Психолог:**

Ребята, давайте встанем в круг, возьмемся за руки, и скажем нашу речевку:

Мы веселые ребята!

Мы ребята дошколята!

Скоро в школу мы пойдем,

Будем знать мы обо всем!

Дети уходят из зала под веселую музыку. **(Слайд № 14)**