**КОНСПЕКТ ОТКРЫТОГО ЗАНЯТИЯ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ «УДИВИТЕЛЬНЫЙ МИР ЭМОЦИЙ»**

**Педагог-психолог: Степанова Ольга Николаевна**

**Цель:** развитие эмоциональной сферы детей, развитие способности осознавать и контролировать свои переживания, понимать эмоциональное состояние других людей.

**Задачи:** 1) развитие умения различать эмоции по их проявлениям,

2) развитие выразительной мимики,

3) проигрывание различных эмоциональных состояний,

4) обучение детей способам регуляции своих эмоций (снятие психоэмоционального напряжения, умение изменить свое настроение).

**Методические приемы:**

1) обсуждение, показ

2) психогимнастика

3) мимические и пантомимические приемы

4) психомышечная тренировка

5) элементы психодиагностики

**Ход занятия**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Этапы*  | **Ход занятия** | *Средства*  |
| *Приветствие* | Здравствуйте, ребята! Сегодня у нас с вами необычное занятие. Сотрудники детского сада пришли сегодня к нам. Давайте улыбкой поприветствуем наших гостей. Ребята, я знаю, что вы учитесь угадывать настроение! А можете ли вы угадать, какое настроение сегодня у наших гостей? Как вы догадались? |  |
|  | А вы умеете сравнивать настроение с солнышком, пасмурной или дождливой погодой? Давайте попробуем! Подберите подходящее выражение лица.(радость, спокойствие, грусть)Было ли у вас настроение, похожее на дождливую тучку?Что ты при этом чувствовал? А на пасмурную погоду? « | *Наглядный материал* |
| *Психогимнастика* | А сейчас, я предлагаю вам превратиться в облака, и под строки стихотворения изобразить настроение:По небу плыли облака, А я на них смотрел. И два похожих облачка Найти я захотел. Я долго всматривался ввысь И даже щурил глаз, А что увидел я, то вам Все расскажу сейчас.Вот облачко веселое Смеется надо мной:— Зачем ты щуришь глазки так?Какой же ты смешной!Я тоже посмеялся с ним:— Мне весело с тобой!И долго-долго облачкуМахал я вслед рукой.А вот другое облачкоРасстроилось всерьез:Его от мамы ветерокВдруг далеко унес.И каплями-дождинкамиРасплакалось оно...И стало грустно-грустно так,А вовсе не смешно.И вдруг по небу грозное Страшилище летит И кулаком громадным Сердито мне грозит. Ох, испугался я, друзья, Но ветер мне помог: Так дунул, что страшилище Пустилось наутек.А маленькое облачкоНад озером плывет,И удивленно облачкоПриоткрывает рот:— Ой, кто там в глади озераПушистенький такой,Такой мохнатый, мягенький?Летим, летим со мной!Так очень долго я играл И вам хочу сказать, Что два похожих облачка Не смог я отыскать.*НА. Екимова.* | *Наглядный материал**Пиктограммы -облака* |
| *Знакомство с эмоцией «радость»* | Молодцы! Какое же настроение было у наших облаков? Радость, грусть, злость, удивление. Попробуем сами изобразить эти эмоции. А поможет нам зеркало. Изобразим радость. Потрогайте лицо руками. Где чувствуется напряжение? Уголки губ поднимаются вверх. Лицо словно расцветает улыбкой. Около глаз собираются морщинки. Глаза чуть прищурены. | *Зеркало*  |
|  | А когда вам бывает радостно?Я знаю удивительную песенку, которая поднимает настроение. – «Дождик идет…» Давайте ее споем.Дождик идет,Дождик идет.Песню поет,Песню поет.Этот мотив, Этот мотивТы подхвати,Ты подхвати.*Припев*Кап,кап,кап Кап,кап,капКап,кап,кап-Правильно пой!Тук,тук,тук,Тук,тук,тук,Тук,тук,тук – Пойдем гулять со мной.Ребята, вам приятно, когда у вас хорошее настроение? А когда у ваших друзей хорошее настроение, вам за них радостно? Старайтесь делиться своим радостным настроением , с окружающими вас людьми. | *Движения под песню «Дождик идет….»* |
| *Знакомство с эмоцией «Грусть»**Интерпретативный тест «Грустная мама»**Техника «Клубок»* | А теперь давайте погрустим… (прослушивание отрывка композиции Чайковского И.П. «Болезнь куклы» . Посмотрите на рисунок. Инструкция: «Художник нарисовал маму и папу в комнате. Папа смотрит в окно, а мама очень грустная и чем-то расстроена. Как ты думаешь, почему у нее плохое настроение?»Цель: выявление степени сосредоточенности переживаний ребенка на родительских взаимоотношениях в семье.Обработка и анализ данных:1. Эмоциональная дистанция между родителями объясняется «плохостью» самого ребенка: «Из-за ребенка поссорились», «Их сын убежал, и не приходит», «Ребенок их не слушается», «Настроение испортил ребенок»…2. Эмоциональная дистанция объясняется ссорой между родителями: «Поругались друг с другом», «Поссорились». Ребенок может конкретизировать причину ссоры: «Он не помогает ей», «Он ее разлюбил»...3. Эмоциональная дистанция между родителями объясняется причинами, не связанными с межличностными отношениями: «Лампочка перегорела», «Молоко убежало», «На улице плохая погода»…Изобразим грусть. Потрогайте лицо руками. Где чувствуется напряжение? Уголки губ опущены вниз. Садитесь в круг…Сейчас мы все вместе составим с помощью клубочка одну большую паутину, связывающую нас между собой. Начну я: «Мне грустно, когда у меня что-то не получается…»(передаю клубок по кругу) А теперь, замотаем нашу грусть в клубочек и она исчезнет. А как вы думаете, как избавиться от грусти?1. постараться улыбнуться.2. вспомни о самом приятном на свете, например о сладкой конфете.3. поиграй с друзьями.4. возьми свою любимую игрушку, прижми к себе, поиграй с ней. | *Стимульный материал к методике* |
| *Гимнастика для лица* | Давайте выполним следующие движения:Поднимите брови вверх, сдвиньте их к переносице, крепко зажмурьте глаза, а теперь широко откройте их. Надуйте щеки, а теперь, что есть сил втяни их. Сложи губы трубочкой , вытяни их вперед, а теперь УЛЫБНИСЬ!  |  |
| *Знакомство с эмоцией «Злость»**Техника освобождение от гнева* | Изобразим злость. А поможет нам стихотворение:Шел король БоровикЧерез лес напрямик.Он грозил кулакомИ стучал каблуком.Был король Боровик не в духе:Короля покусали мухи.  (В.Приходько)Бывает такое, что вы злитесь?Что ты делаешь, когда злишься?(ругаюсь, дерусь,кричу….)А теперь, превратимся в злых мальчиков и девочек…Брови сильно сдвинуты к переносице. Между бровями образуются складки. Рот сжат, немного кривится. Я хочу вас научить, как правильно бороться со злостью.Я хочу вам предложить поругаться, но не плохими словами, а …овощами: « Ты-огурец», «А ты-редиска», «Ты-морковка», «А ты-тыква»…А еще…можно использовать наш «стаканчик для криков». И оставить там всю свою злость…Также можно использовать «коврик злости». Здесь, оказывается тоже можно оставлять свою злость…Предлагаю зайти на коврик (одному ребенку) и вытирать ноги до тех пор, пока ему не захочется улыбнуться. | *Стакан для криков**Коврик злости* |
| *Знакомство с эмоцией «Удивление»* | У нас осталась последняя пиктограмма. Какая эта эмоция? Правильно – удивление!Изобразим удивление. Потрогайте лицо руками. Где чувствуется напряжение?Брови поднимаются вверх. Часто говорят «От удивления брови на лоб полезли.»А сейчас я тоже всех вас хочу удивить!(дети подходят к коробке,где спрятаны воздушные шары) Откроем эту коробку! Это воздушные шары! Предлагаю, с помощью фломастера изобразить на шариках свое настроение и подарить шарики нашим гостям. |  |
| *Заключительная часть**Фопель «Любознательность»* | Молодцы! Мы с вами познакомились с основными эмоциями. Радостью, злостью, грустью и удивлением.Научились бороться со злостью, и грустью.Перед тем как закончить наше занятие, я хочу каждому из вас подарить по букве. Я выберу букву из вашего имени и нарисую ее у вас на ладошке. Вы должны будете мне сказать, какую букву невидимо я вам нарисовала. Каждый из вас по очереди должен подойти ко мне, чтобы я могла таким образом со всеми попрощаться.  |  |