**коррекционно-развивающее занятие**

**по развитию эмоциональной сферы с детьми**

**старшего дошкольного возраста**

Цель: создание психологического комфорта, обучение прие­мам саморегуляции, снятие психоэмоционального напряжения.

Приветствие. Приветствие: дети сидят в кругу, им предлагается разучить приветствие, которое нужно пропеть:

* Доброе утро, Настенька.
* доброе утро, Елена Анатольевна
* Доброе утро, Солнце (руки поднимают вверх).
* Доброе утро всем нам! (руки разводят в стороны, затем  
  опускают).

Психолог :

« *Ребята, сегодня мы с вами отправимся в увлекательное путешествие. Рассаживайтесь поудобнее и послушайте, что я вам расскажу.*

*Предрассветное утро на поляне большого зеленого леса. Молочный туман стелется над травой и стекает блестящими каплями росы по нежным веточкам кустарников и деревьев. Самая сладкая утренняя пора. Все замерло в преддверии нового дня.*

*Отдыхают и лесные гномы: им снятся волшебные сны.*

1. упражнение: разгрузка позвоночника.

*Первый солнечный луч коснулся лиц гномов, а им неохота вставать. Вот и стали они от лучика отворачиваться.*

1. упражнение: повороты головы лежа.

*Позвал солнечный луч на помощь ветер. «Сейчас я их разбу­жу» - сказал лесной ветер.*

1. упражнение: перекаты влево- вправо*.*

*Проснулись лесные гномы, посмотрели вокруг и увидели, что солнышко уже встало и улыбается им. Гномики потянулись к солнышку.*

1. упражнение: потягивание.

*Обхватили они колени руками, покачались немного и встали. Смотрят гномы: все лесные жители идут к ручейку умы­ваться. Идут лесные мышата, волчата, лисята, жучки, паучки*.

Ползут улитки рогатые, сороконожки. Идут к ручью старички- лесовички. Все хотят умыться прозрачной и искристой водой из лесного ручья.

1. упражнение: позы улиток, жучков, волчат, лесовичков.

*Пошли и наши гномы к лесному ручейку:*

* *высоко поднимая колени;*
* *с широким шагом;*
* *задом- наперед;*
* *с разным положением рук.*

Ходьба.

*Тут их встретила Лесная фея: «Что-то медленно вы идете, а давайте бегом к ручейку, не отставайте друг от друга., беги­те, как ниточка с иголочкой.*

Бег.

*А вот и ручей. Идут гномы к ручью.*

Ходьба.

*Сели гномы у ручья у ручья и давай в воде плескаться! И ла­дошками по воде, и кулачками вот веселье, так веселье.*

Лесная Фея: *Вы умываться пришли или играть?*

*Нас пальчики не слушаются — они еще не проснулись.*

Фея*: Давайте их разбудим!*

Пальчиковая гимнастика.

*Умылись гномы, отряхнули капельки воды друг с друга, улыбнулись и пошли на свою поляну.*

Ходьба.

*Ой, что за шум? Это медведь! Давайте снимем башмачки, чтобы они не стучали и потихоньку пройдем мимо медвежьей берлоги.*

Ходьба на носках.

*Вот и знакомая полянка. Давайте присядем. Закончилась Прогулка-путешествие, а вместе с ней наша игра. Давайте сни­мем свои колпачки, вот мы и дома. А мне пора, до свидания, ре­бята.*

Психолог: Я рада вас видеть, ребята! *В какие интересные игры вы сегодня играли.* Дети делятся впечатлениями. *Да, в жизни бывают разные ситуации не только у нас, взрослых, но и у вас, ребят: когда вы сердитесь, тревожитесь, можете испугаться, плачете, злитесь, обижаетесь. Есть целая наука, которая помо­гает справиться со своими чувствами, эмоциями. Она называет­ся саморегуляция, то есть помощь самому себе.*

Вот сейчас мы поучимся оказывать такую помощь самому себе. Вы это сможете, у вас обязательно это получится.

*Упражнения «Эхо», «Черепашки» (см. занятие 1, раздел IV).*

Психолог: *В жизни бывают и такие ситуации, когда вы по­чувствуете, что начали беспокоиться, обидчика хочется уда­рить, что-то бросить. Вам поможет упражнение «Возьми себя в руки»* *(см. занятие 3 раздел 4)*

*Когда к вам подкрадывается страх, неуверенность, можно выполнить упражнение «Ты - лев».*

Упражнение «Ты - лев»:

*Закрыть глаза, представить льва - царя зверей: сильного, могучего, уверенного в себе, спокойного и мудрого. Он красив и выдержан, горд и свободен. Этого льва зо­вут как тебя: у него твое имя, твои глаза, руки, ноги, тело. Лев -это ты.*

*Иногда, ребята, нам надо принять какое-то решение, стать выдержанным, спокойным. В этом случае вам поможет упражнение «Просыпайся, третий глаз».*

*Бывают ситуации, когда вы волнуетесь, тогда можно использовать упражнение « Просыпайся , третий глаз»*

Упражнение «Просыпайся, третий глаз»: *вытяните указа­тельный палец, напрягите его и положите на лоб между бровей, над носом. Здесь ваш третий глаз - глаз мудрости. Помассируй­те эту точку, приговаривая про себя: «Просыпайся третий глаз» (6-10 раз),*

*Беспокоитесь. Здесь вам поможет упражнение «Дыши и думай красиво».*

Упражнение «Дыши и думай красиво»:

*закройте глаза, глубоко вдохните,*

*мысленно скажите: Я лев, выдохните, вдохните.*

*Скажите: Я - птица, выдохните, вдохните.*

*Скажите: Я - камень, выдохните, вдохните.*

*Скажите: Я - цветок, выдохните, вдохните.*

*Скажите: Я - спокоен, выдохните.*

*Вы действительно успокоитесь.*

Психолог: *Итак, ребята, вы уже знаете, что бывают разные эмоции, «злые» и «добрые», отрицательные и положитель­ные.* Дети называют*.*

*Упражнение «Рисуем настроения»* (рисование пальцами)*.*

Дети делятся впечатлениями.

Психолог: *мы сегодня с вами учились выполнять разные уп­ражнения. Для чего это нужно?* Ответы детей.

*Да, верно. А чтобы вам легче вспоминалось, я вам дарю эти «картинки- вспоминалки». Если вдруг попадете в какую-то си­туацию, выберите картинку - и она вам поможет вспомнить нужное упражнение.*

Ритуал прощания: дети хором произносят слова:

*«Мир, любовь, и добро - всем, кто справа от меня,*

*Мир, любовь и добро - всем, кто слева от меня*

*Мир, любовь и добро - всем, кто сверху от меня,*

*Мир, любовь и добро - всем, кто снизу от меня!*

Взявшись за руки:

*Мир, любовь и добро всем людям на планете»*