**Развивающее занятие «В гостях у Озаринки »**

**Педагог-психолог:** Маркелова С. В.

**Цель:** развитие у детей способности саморегуляции эмоционального состояния.

**Задачи:**

1. Способствовать обобщению и расширению представлений детей об основных эмоциях.
2. Способствовать принятию детьми ответственной позиции за своё эмоциональное состояние.
3. Создать у детей представление о способах регуляции своего эмоционального состояния
4. Способствовать формированию умений и навыков межличностного позитивного взаимодействия: умения договариваться, доверять своему партнёру, слушать собеседника.

**Возрастная категория :** 5-6 лет (дети старшей группы)

**Количество детей:** 8-10 человек

**Продолжительность занятия:** 25 минут

**Материал к занятию:**

* столы
* стулья (по количеству детей)
* ковёр
* ширма
* ноутбук
* проектор
* экран
* магнитная доска
* презентация
* макет дома
* тоннель
* костюм Озаринки
* костюм Фокусника
* 1 большая схема «Правила саморегуляции»
* бутылка с водой
* краска
* ленты
* мягкие круглые блоки
* звуковое сопровождение
* пастельные мелки
* силуэты домиков и окна (бумажные, по количеству детей)
* призы (по количеству детей)
* бэджики на каждого ребёнка
* телефон

**Ход занятия:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Структура занятия | Содержание | Задачи |
| Вводная часть | -Представление фокусника  -Рассматривание макета дома  -Волшебный ритуал  - Тоннель | Собрать внимание, создать у детей мотивацию, эмоциональный настрой на занятие. |
| Основная часть | **-** Игра «Помоги себе сам»  - Игра «Человек - эмоция»  - Медитация «Мой дом»  - Аппликация с элементами рисования. | -Способствовать обобщению и расширению представлений детей об основных эмоциях.  -Способствовать принятию детьми ответственной позиции за своё эмоциональное состояние.  -Создать у детей представление о способах регуляции своего эмоционального состояния  -Способствовать формированию умений и навыков межличностного позитивного взаимодействия: умения договариваться, доверять своему партнёру, слушать собеседника. |
| Заключительная часть | -Волшебный ритуал  -Беседа с детьми  -Сюрприз фокусника  -Прощание | -Логически завершить занятие  -Обобщить достижения детей  -Получить «обратную связь»,  - Создать эмоциональный «якорь» |

**Ожидаемый результат:**

*на занятии:*

-Дети знают и понимают содержание проведённого занятия.

*после занятия:*

- Детистремятся поговорить о содержании занятия и своих достижениях.

- Дети используют полученные знания в повседневной деятельности

**Конспект развивающего занятия «В гостях у Озаринки»** (старшая группа)

Звучит музыка. Входят дети.

**Фокусник:**-Здравствуйте, ребята! Проходите, проходите, я маг «Кое-Как», учусь быть настоящим фокусником. Мне как раз зрители нужны. Представление начинается

(Показывает фокусы: ленты, «оторванный» палец, цветная вода ). А это что за картинки у меня появились? Это какая эмоция? Только по лицу можно узнать, какую эмоцию человек испытывает? Так вот они, какие… Мой учитель говорит, что настоящий фокусник должен уметь управлять эмоциями. Вы знаете, как управлять эмоциями? (Ответы детей) Поэтому, наверно, и настроение бывает плохое, а ещё с друзьями и родными ссоритесь. Как же нам узнать, как эмоциями управлять…Придумал! Надо отправиться в страну Настроения и найти там управителя. Думаю, он нам поможет найти ответ!

**Фокусник:** А это ещё что за фокус? Откуда музыка звучит?

Смотрите, ребята, какой удивительный домик,

Наверно, живёт в нём маленький гномик,

А может быть, фея или жучок,

Ведь кто-то же в доме зажёг огонёк.

Как бы нам в дом пробраться…(Варианты детей)

Чтобы внутри очутиться, надо в маленьких превратиться. Готовы вы к такому фокусу?

- Собираем вместе ладошки и закрываем глаза…

Абракадабра, сим-салабим, маленькими быть хотим

**Фокусник:**-Открывайте глаза…домик пропал…А тут какой-то тоннель…

Я понял…чтобы в стране Настроения оказаться, надо по тоннелю пробраться. Помните, что нам надо узнать, **как управлять эмоциями**. Первый пошёл…

Дети проползают. Фокусник в это время переодевается в Озаринку.

Детей встречает Озаринка (слайд - Дом)

**Озаринка:** -Здравствуйте, юные путешественники. Меня зовут Озаринка. Что вы ищете в нашей стране? (Ответы детей) Пожалуй, я смогу вам помочь. Проходите, себе место найдите (слайд Интерьер). Дети садятся на фигуры из самоклейки. В стране Настроения живут разные эмоции. Есть приятные - радость и удивление, а есть нужные, но неприятные, я их разрушительными называю, ведь если они надолго в гости приходят, могут беспорядок устроить, даже настроение и здоровье у хозяина испортить. Чтобы этого не случилось, нужно вовремя помочь себе и своему дому.

**Игра «Помоги себе сам»**

* Если грустно – поплакать, нарисовать свою грусть, рассказать взрослому, поиграть в интересную игру, потанцевать
* Если «Гнев» заходит, как с ним справиться? Разорвать бумагу, постучать по подушке, расслабиться, посчитать до 10, выполнить физическое упражнение, покричать.
* Если страшно - рассказать о своём страхе, нарисовать его или вылепить, а потом превратить в друга, прогнать его

Я научилась справляться с разрушительными эмоциями, и теперь в моём доме всегда чисто и светло. Но раньше эмоции хозяйничали в моём доме и наводили беспорядок.

Предлагаю вам потренироваться управлять своими эмоциями.

**Игра «Человек - эмоция»**

**Озаринка:** Делимся на пары. Один будет эмоцией, другой человеком. У эмоции глаз нет - закрываем глазки. У человека есть глаза? Значит, люди остаются с открытыми глазами. Отпускаем эмоции в свободное путешествие по дому. А люди пока наблюдают за ними. Стоп, эмоции. Да, такое движение опасно. Того и гляди врежутся друг в друга или во что-нибудь, будет больно, свалку устроят. Сейчас управлять будет человек, а эмоция позволять себя вести. Человек должен быть внимательным и не допускать столкновений. (*Дети двигаются под музыкальное сопровождение*.) Стоп! Эмоции никуда не врезались, потому что люди видели, куда их вести, они ими управляли.

**Озаринка:** Да, если человек управляет эмоциями, то в его доме порядок, а если не умеет управлять-то беспорядок.

Интересно, а в ваших домиках порядок или беспорядок. Отправимся в ваш дом - не в тот, где вы живёте с папой и мамой, а в тот, который у вас внутри.

**Медитация «Мой дом»**

**Озаринка: -** Закрой глаза и представь себе дом, это твой дом. Зайди в него. Здесь тебе тепло, радостно и совершенно безопасно. Этот дом принадлежит только тебе. Ты хозяин этого дома. Здесь тебя никто не может обидеть, никто не может войти, если ты сам того не захочешь. Представь, что ты идёшь по своему дому и рассмотри всё внимательно: какие комнаты в нём есть, каким цветом стены, какая мебель, какие предметы, вещи, игрушки, светло или темно в доме. Какой цвет тебя окружает. Порядок или беспорядок в доме? Есть ли окна? Занавески задёрнуты или открыты? …Ты сможешь вернуться сюда, когда захочешь, а сейчас пора возвращаться**.** Представь, что ты выходишь из дома.Открываем глазки и медленно садимся.

-Интересно было побывать у самого себя в гостях, в своём внутреннем домике? Мне тоже очень интересно побывать у вас в гостях, хотя бы в окошечко заглянуть…Можно?

**Аппликация с элементами рисования.** Тогда я предлагаю выбрать силуэт вашего дома и окно. Приклейте окошко к домику и дорисуйте его: какой свет струится из вашего окна, есть занавески или нет, может быть на подоконнике стоит какой-нибудь предмет. (Дети выполняют аппликацию, затем дорисовывают. По завершению Озаринка «собирает» всех на ленту и приводит на цветочки)

**Озаринка:** Сейчас подойдём к каждому домику. Когда подойдём к вашему, выгляньте в окошко и скажите, какое настроение у вашего дома?

**Озаринка:** Какие разные и удивительные дома у вас получились. Уверена - вы будете хорошим хозяином в своём домике, ведь теперь знаете, как управлять эмоциями. (Раздаётся звонок)

**Озаринка:** (Разговаривает по телефону) Здравствуйте, да конечно, Марья Петровна.

-Ребята, это ваша воспитательница звонила, сказала, что вам пора возвращаться. Поэтому будем прощаться. А моему другу Фокуснику вот это послание передайте (схема). По тоннелю проберёмся, в детский сад мы все вернёмся. До свидания.

**Фокусник:**

- Ну, наконец-то вы вернулись. Ой, а маленькие-то какие…

- Собираем вместе ладошки, буду вас в больших превращать

Собираем ладошки и закрываем глаза…(появляется домик, пропадает тоннель)

Абракадабра, сим-салабим,

Большими снова стать хотим.

-Чьи это домики? Значит, вы в гостях у самих себя побывали? А кого ещё вы встретили в стране Настроения? Что значит управлять своими эмоциями – узнали ? Как же? (Дети отвечают и передают послание). Спасибо, ребята, теперь я смогу стать настоящим фокусником. Мне хочется вас отблагодарить. Последний фокус-мокус. Абракадабра, сим-салабим, эмоциями управлять хотим. (Фокусник достаёт ключи) Пусть эти ключики помогают помнить, что каждый из вас хозяин своего дома и хозяин самому себе. А теперь -до свидания.