Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка – детский сад №2 «Светлячок»
муниципального образования город-курорт Геленджик

Развивающее занятие
«Путешествие на планету эмоций»
для детей 6-7 лет

Выполнила:
педагог-психолог
Сокуренко А.А.

город-курорт Геленджик
2022 г.

Цель: создать условия для развития эмоциональной сферы старших дошкольников.

Задачи:

- расширять представления детей об основных эмоциях (радость, грусть, удивление, злость, страх);
- развивать выразительность мимики и пантомимики, умение узнавать и выражать эмоции;
- способствовать снятию мышечного и психоэмоционального напряжения;
- создать положительный эмоциональный настрой на работу в группе;
- развивать образное мышление и воображение;
- развивать эмпатию, желание и готовность помогать другим людям;
- развивать навыки саморегуляции и самоконтроля.

Материалы:

- разноцветный мячик;
- сенсорный тоннель;
- ковер зеленого цвета;
- балансир, накрытый блестящей тканью;
- коврики-пазлы;
- звездочки с изображением эмоций (радость, грусть, страх, удивление, злость);
- разрезная картинка (грусть);
- магнитная доска;
- видеоролики: лес, водопад, северное сияние, извержение вулкана, пещера.

Продолжительность: 30 минут.

Состав группы: дети 6-7 лет в количестве 6 человек.

Место проведения: музыкальный зал.

Ход занятия

I. Организационный этап

Психолог: Здравствуйте, ребята. Я рада вас видеть! Давайте с вами поздороваемся.

Приветствие «Дружный круг»

Дети и психолог стоят в кругу, хором произносят слова и выполняют движения.

Здравствуй, правая рука *(протягивают вперед)*,
Здравствуй, левая рука *(протягивают вперед)*,
Здравствуй, друг *(берутся одной рукой с соседом)*,
Здравствуй, друг *(берутся другой рукой)*,
Здравствуй, здравствуй, дружный круг *(качают руками)*.

Упражнение «Цвет настроения»

Дети сидят в кругу на стульях. Каждый участник по кругу называет цвет своего настроения, держа в руках разноцветный мячик.

II. Основной этап

Беседа «Что такое эмоции?»

Психолог: Ребята, как вы думаете, какое сегодня у меня настроение? *(Ответы детей)*. Да, оно замечательное. А какое еще бывает настроение? *(Ответы детей)*.

Как вы можете узнать, какое настроение у людей, которые вас окружают? (*По выражению лица).* Наше лицо меняется в зависимости от настроения. А как еще можно назвать проявления разного настроения? *(Эмоции).*

Мы выражаем разные эмоции. Какие эмоции вы знаете? *(Ответы детей).* Наше настроение зависит от наших поступков, от того, что мы делаем и как. Наше настроение влияет на окружающих, и они испытывают разные эмоции.

Письмо от Феи с планеты Эмоций

Психолог: Ребята, мы с вами неслучайно говорим сейчас об эмоциях, потому что сегодня на электронную почту детского сада пришло необычное видеописьмо от Феи с планеты Эмоций. Посмотрим его? *(Ответы детей) (На экране видеозапись обращения Феи эмоций)*.

«Здравствуйте, дорогие ребята! Я Фея с планеты Эмоций. Я знаю, что вы на ваших занятиях учитесь узнавать и передавать различные эмоции. Также я знаю, что это у вас очень хорошо получается! Поэтому я прошу вас о помощи. На нашей планете исчезли все эмоции – нет ни радости, ни грусти, ни страха, ни злости, ни удивления. Помогите, пожалуйста, вернуть эмоции. Вы найдете их на звездах».

Психолог: Ребята, мы поможем жителям планеты Эмоций? *(Ответы детей).* Эмоции мы вернём, созвездие из них соберем. Только как же мы доберемся до этой планеты? *(Ответы детей).* Я знаю один быстрый способ. Мы с вами телепортируемся туда. У нас есть волшебный портал, пройдя через который, мы сразу попадем на планету Эмоций.

Проход через портал (сенсорный тоннель)

Психолог: Вот мы и оказались на планете Эмоций *(на экране видео «Лес»)*.

Лес радости

Психолог: Ребята, как вы думаете, где мы находимся? (*Ответы детей).* Давайте присядем на полянке *(садятся в круг на ковре).*

Упражнение «Передай улыбку другу»

Психолог: Птички поют, солнышко светит ласково. Так же тепло, когда нам улыбаются. Давайте подарим друг другу самую добрую улыбку.

Психолог улыбается рядом стоящему ребенку, этот ребенок улыбается своему соседу и так по кругу.

Психолог: От улыбок на сердце становится тепло и приятно.

Смотрите, первая эмоция вернулась *(на экране появляется радостная звездочка).* Как она называется? *(Ответы детей).* Верно, смайлик рад, улыбается, уголки губ приподняты, глаза прищурены. Его переполняют чувства, ему хочется кричать, плясать, прыгать.

Пантомима «Радость»

Покажите без слов, как вы радуетесь:

- при встрече с мамой;
- когда встречаете гостей в свой день рождения;
- когда получаете подарок;
- когда играете в веселую игру.

А вот и звездочка радости *(Прикрепляют звездочку на доску).*

Водопад грусти

Дети идут по камешкам (коврикам – пазлам), слушают плеск воды *(на экране видео «Водопад»).*

Психолог: здесь тихо и спокойно. Интересно, какую эмоцию нам нужно найти? Чтобы узнать, давайте выполним задание Феи.

Упражнение «Собери и изобрази эмоцию»

Дети подходят к столу, на котором разложены фрагменты разрезной картинки (всего 6 частей). Они вместе собирают картинку, называют получившуюся эмоцию и изображают ее.

Психолог: Ребята, какую эмоцию мы нашли? *(Грусть).* Да, мы выполнили задание и нашли звездочку грусти *(на экране появляется изображение грустной звездочки).*

Как вы думаете, что можно сделать, чтобы перестать грустить? *(Ответы детей: поиграть, порисовать, погулять и т.д.).*

Звездная дорожка удивления

Психолог: Давайте пройдем по звездной дорожке. *(Проходят по балансиру).*

Смотрите северное сияние *(на экране видео «Северное сияние»).* Как красиво! *(Выражают удивление).*

Ребята, послушайте стихотворение и найдите неточности.

Это правда или нет?

Теплая весна сейчас,
Виноград созрел у нас.
Конь рогатый на лугу
Летом прыгает в снегу.
Поздней осенью медведь
Любит в речке посидеть.
А зимой среди ветвей
«Га-га-га», - пел соловей.
Быстрой дайте мне ответ –
Это правда или нет? *(Ответы детей).*

Как вы думаете, про какую эмоцию это стихотворение? *(Удивление).* Покажите мне, как вы удивляетесь.

(На экране – удивленная звездочка) Мы нашли звездочку удивления. *(Прикрепляют на доску).*

Вулкан злости

Психолог: Смотрите, из вулкана изливается раскаленная лава, которая разрушает все на своем пути *(на экране видео «Вулкан»).* Так бывает и с людьми, когда человек накапливает в себе неприятные чувства, а потом «взрывается».

Как вы думаете, на какую эмоцию это похоже? *(Ответы детей).*

Покажите, как вы злитесь. *(Психолог и дети топают, кричат, сжимают кулаки).*

Упражнение «Вулкан»

Группа изображает «вулкан», все садятся на корточки. Вулкан спит. Затем он начинает тихо гудеть и медленно поднимается – просыпается. Группа гудит глухими утробными звуками – звуками земли. Затем дети резко подскакивают, поднимая руки вверх, как будто выбрасывают все, что им не нужно, потом опять постепенно засыпают.

Обсуждение:

Как вы думаете, можем ли мы сами управлять своими эмоциями?

Психолог: Какую звездочку мы нашли? *(на экране появляется изображение недовольной звездочки).*

Пещера страха

Психолог: Ребята, мы очутились в пещере *(на экране видео – пещера, звучит тревожная музыка)*. Какие звуки мы слышим? *(Ответы детей).*

Мы слышим много звуков, среди них есть и страшные.

Мы пойдем по пещере вместе, друг за другом, держась за руки, осторожно, чтобы наша цепочка не разрывалась. Когда мы вместе, нам не так страшно. (*Проходят круг по залу*).

Давайте поиграем со страхом. Представьте, что у вас большой, большой страх. *(Широко разводят руки в стороны).* У всех, кто боится, от страха глаза велики. *(Показывают большие круглые глаза с помощью рук).* А теперь страх уменьшается. (*Сдвигают руки).*

А теперь совсем исчезает. (*Пожимают плечами и в недоумении разводят руками).*

Посмотрите друг на друга и убедитесь, что уже ни у кого нет больших глаз, так что никто из вас ничего не боится, страх исчез.

Теперь за руки возьмемся, страхам дружно улыбнемся.

Три раза хлопнем, три раза топнем,

Руки вверх поднимем, на весь мир крикнем: «Не боюсь»!

Снова улыбнемся, громко рассмеемся!

Смотрите, мы вышли из пещеры, вокруг солнечные зайчики.

Ребята, если вы чего-нибудь испугаетесь, представьте себе что-нибудь веселое, хорошее, доброе.

Мы нашли последнюю звездочку эмоций *(Прикрепляют звездочку страха на доску).*

Мы собрали созвездие эмоций. Какие эмоции мы нашли? (*Ответы детей).*

На этом наше путешествие на планете Эмоций заканчивается. Нам пора возвращаться в детский сад через волшебный портал. *(Проходят через сенсорный тоннель).*

III. Заключительный этап. Рефлексия

Психолог: Вот мы и вернулись в детский сад. Что вам сегодня запомнилось? Что понравилось? *(Ответы детей).*

Вы помогли жителям планеты, за вашу помощь они хотят поделиться с вами своими эмоциями *(психолог выносит коробочку с наклейками-смайликами с различными эмоциями).* Пожалуйста, выберите один смайлик, который похож на ваше настроение сейчас. (*Дети выбирают и называют эмоцию).*

Вы были дружными, активными и справились со всеми заданиями! Пусть эти смайлики будут всегда дарить вам хорошее настроение и уверенность! Ведь когда у человека хорошее настроение он легко сможет преодолеть любые препятствия.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

ПРИЛОЖЕНИЕ 2