

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №81 «Мальвина»

Конспект занятия для детей 5-6 лет «Наши эмоции»

Составила: Тарануха А.С.
педагог-психолог

Цель: Обогащение опыта детей в распознавании своих и чужих эмоций. Установление позитивного тактильного контакта. Снятие напряжения, общей агрессии.

Задачи:

- продолжать знакомить детей с миром эмоций;
- научить ребенка, понимать свои эмоции и чувства;
- научить ребенка, понимать эмоции и чувства окружающих людей;
- развивать способность сдерживать себя и выражать чувства гнева, злости в социально приемлемой форме;
- выявить особенности эмоционального благополучия детей;

Ожидаемые результаты:

- понимают свои эмоции и эмоции других людей;
- способны сдерживать себя и выражают свои эмоции в социально приемлемой форме;
- выражают доброжелательность в общении с детьми и с взрослыми.

Предварительная работа:

1. Подготовительный этап:

- изучение литературы;
- разработка наглядности;
- обогащение образовательной среды;

Практический этап:

- беседа;
- игры;
- чтение художественной литературы;

3. Заключительный этап:

- проведение занятия

Оборудование:

- картинки с изображением эмоций (на лице человека), с изображением тигра, волка, лошади;
- листы бумаги;
- Кисточки и краски.

Ход занятия:

1. Приветствие. Дети сидят в круге и перекатывая друг другу мяч здороваются друг с другом.
2. Упражнение «Выбор человечка». Каждому ребёнку психолог раздаёт набор «Человечки-чувства» и предлагает детям выбрать того человечка, который живёт в нём сегодня.
3. Беседа про чувство злости. Психолог показывает детям картинки с изображением эмоции злость и они вместе называют, что могло разозлить этих детей на фотографиях (*использование игры-презентации «Злость»*)

4. Динамическая пауз. Этюд «Король Боровик»

Шёл король Боровик *(дети идут друг за другом по кругу)*

Через лес напрямик

Он грозил кулаком, *(дети останавливаются и показывают свои кулачки)*

И стучал каблуком *(дети топают поочередно правой и левой ногой)*

Был король Боровик не в духе, *(дети аккуратно хватаются за голову и качают ей из стороны в сторону)*

Короля покусали мухи. *(Дети обнимают себя за плечи)*

5. Упражнение «Да-нет». Психолог задаёт детям вопросы, на которые они должны топать, если хотят ответить «Да».

— Мамы грустят, когда опаздывают на работу.

— Мамы плачут, когда кушают мороженое.

— Мамы злятся, когда на них кричат.

— Мамы радуются, когда им дарят подарки.

— Мамы смеются, когда опаздывает с ребёнком в детский сад.

— Мамы злятся, когда берут их личные вещи, не спрашивая разрешение. — Мамы счастливы, когда их любят.

6. Игра «Лужайка злости». Дети свободно перемещаются по кабинету и повторяют мимикой и жестами, то, что говорит психолог.

Психолог: злость хочет с вами поиграть и приглашает на лужайку злости. На лужайку приходят разные звери! И все они здесь злятся, рычат от души, но по правилам! На лужайку пришли тигры, злятся и грозят друг другу когтями, но не царапают. Устали. Расслабили лапы. А теперь на лужайку пришли волки. Грозно рычат друг на друга, но не кусают. И им становится легче. Расслабили лицо, подставили солнышку. На лужайку злости прискакали лошади и давай стучать копытами со всей силы. Устали. Расслабили ноги. Иногда на лужайку злости приходят дети и отдают свою злость волшебной «Вот-тебе-на» и им становится легче. *(Психолог показывает, как дети должны это сделать. Затем дети по очереди берут листы бумаги, комкают их и выкидывают в сторону от других детей со словами «Вот-тебе-на».)*

7. Упражнение «Солнечный зайчик». Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу, нежно погладь его ладонями на лбу, на носу, на ротике, на щёчках, на подбородке, поглаживай аккуратно голову, шею, руки, ноги. Он забрался на живот — погладь животик. Солнечный зайчик не озорник, он любит и ласкает тебя, подружись с ним. Откройте глазки и улыбнитесь друг другу. *(Дети повторяют все действия, которые проговаривает психолог)*

8. Игра «Кляксы» Психолог предлагает ребёнку взять на кисточку немного краски любого цвета и плеснуть «кляксу» на лист. Сложите лист вдвое так, чтобы «клякса» отпечаталась на второй половине листа. Разверните лист и постарайтесь понять, на кого или на что похожа полученная двухсторонняя «клякса». Агрессивные или подавленные

дети выбирают тёмные цвета и видят в своих «кляксах» агрессивные сюжеты (чудовищ, страшных пауков и т. д.). Через обсуждение «страшного рисунка» агрессия ребёнка выходит, он освобождается от отрицательной энергии.

9. Прощание. Рефлексия. Дети делятся своими чувствами, тем, что им больше всего запомнилось. С какими чувствами они познакомились.