

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
города Когалыма «Колокольчик»

**Конспект занятия в старшей группе**  
**Тема: «Развитие базовых эмоций и воли»**

Педагог-психолог:  
Воробьева Галина Федоровна

г.Когалым, 2019г.

Цель: обогатить знания детей о различных видах настроения людей и детей, о зависимости определенных эмоциональных состояний от жизненных ситуаций, о том, что своими эмоциями в поведении следует управлять.

Задачи:

1. Способствовать созданию положительного чувственно-тактильного и эмоционального контакта детей и психолога, детей между собой, создания атмосферы теплого общения между всеми участниками процесса.
2. Развивать умение детей воспроизводить самостоятельно характерные особенности выражения лица, мимики, жестов людей по словесной инструкции. Помочь детям личностному, интонационному самовыражению своего внутреннего эмоционального «Я» через игру - драматизацию сказки.
3. Продолжать формировать у детей элементарные навыки психоконтроля, релаксации, саморегуляции волевых усилий и своих эмоций.
4. Воспитывать у детей доброту, любовь и уважение друг к другу в межличностном общении.

#### **Ход занятия психолога:**

Психолог заходит в зал.

- Добрый день, с весенним днем всех гостей поздравляю! И в этот зал своих детей приглашаю.

Звучит нежная мелодия. Дети заходят в зал и становятся рядом с психологом.

- Дети, сегодня у нас гостей много,

Надо всех их поздравить!

Детские приветствия: «Добрый день!»

- Дети, давайте возьмемся за руки и станем в круг, и, смотря (друг другу) в глаза, поздороваемся с каждым ласковым именем и милой улыбкой ... (Привет, Юля и т.п.)

Дети по очереди обмениваются взглядом, говорят приветствия.

- А теперь давайте поздороваемся своими ладошками. Вы чувствуете ладошками тепло своих друзей и передаете им все свое тепло, которое есть в вашем сердечке.

#### **Психотренинг «Тепло сердца»**

- Дети, от ваших сердечек сейчас идет лучик, а это значит, что в вашей душе есть солнышко. Лучики вашей любви, улыбки идут от вашего сердечка.

Вот сейчас прижмите «сердечко-солнышко» к своему сердцу крепко, чтобы оно впитало все лучшие ваши чувства, всю любовь, тепло и передайте его друг другу.

Звучит нежная мелодия, дети по очереди передают «сердечко-солнышко», прижимая его к своей груди.

- Дети, я вижу, что у всех вас хорошее настроение, поэтому можно начать наше путешествие в удивительный мир сказочного Королевства Настроение, в мир познания (его тайн) тайн принцессы Воли.

Давайте сядем на коврик и немного отдохнем перед дорогой ... Закройте все глаза и глубоко вдохните 3 раза ...

Звучит музыка.

- Представьте себе, что вы попали на зеленую лужайку в лесу ... Кругом тихо ... Вдохнули глубоко и медленно открыли глаза.

Встаем с детьми.

### **Игра-драматизация сказки «Паучок и Волшебный Цветок».**

- Дети, смотрите, на этой поляне стоит замок паучьего Королевства. Показываю-здесь живут 3 Паучка. Здесь деревья, кусты, трава оплетены паутиной, нет цветов, нет солнышка - здесь грустно ... Давайте, дети, поможем жителям этого королевства и сделаем их жизнь веселым и счастливым.

Одеваем на голову маски пауков (3 шт.), цветов (5 шт.), феи

Сказка

(Уголок леса - это Паучье королевство, куда не попадает дневной свет. Деревья, кусты, высокие стебли травы (цветов нет) все в паутине, опустив голову и слегка покачиваясь, сидят пауки - они спят.)

(Дети-пауки Мальчики (4). Девочки (цветы и один Волшебный Цветок), Фея - взрослый.)

Звучит медленная «таинственная» музыка. Из-под паутины, разворачивая ее, выходит понурый Паучок с рюкзаком, воспроизводя характерные движения своего персонажа: ноги, полусогнуты в коленях, плавно ступают на ширине плеч, согнуты в локтях руки разведены.

Паучок (садится на пенек и грустно оглядывается вокруг): Как тут темно, неуютно, грустно ... Тяжело мне жить в этом сером и всегда невеселом паучьем мире. (На его лице появляется радостное выражение). Есть, придумал. (Вскакивает на ноги). Сегодня ночью я все паутины сделаю разноцветным! Будет так весело, ярко!

(Звучит музыка ночи. Паучок вынимает разноцветные ленты и бросает их на паутину.)

Потом садится на пенек и засыпает.

Звучит музыка утра. Другие пауки-мальчики просыпаются и удивленно встревоженно переглядываются).

I Паук: Что это? Кто такое сделал? (Удивленно).

II Паук: Какое безобразие! Ужас! (Сердито).

III Паук: Это, наверное, малый Паучок все это натворил. (Убирают цветные ленты).

Паучок (выходит вперед): Так я уйду от вас и никогда сюда не вернусь, (обиженно).

(Отбегает, всхлипывает под кустиком, засыпает).

(Звучит нежная музыка и появляется Фея вместе с цветками-девочками.

Легонько кружат, становятся у феи).

Фея: Что случилось, паучок? А почему ты здесь один, без взрослых?

(Паучок просыпается, смотрит удивленно ...)

Паучок: Кто вы такие?

Фея: Я - фея цветов.

Цветки: А мы ее помощницы-цветочки.

Паучок: Я хотел, чтобы наше печальное серое королевство стало веселым и (разноцветным) цветным, но не смог этого сделать. Взрослые пауки меня поругали, и я ушел от них. (Печально).

Фея: Не печалься, паучок - ты можешь его изменить, можешь сделать королевство веселым и красочным. Конечно, если действительно этого хочешь.

Паучок Очень хочу! (Уверенно).

Фея: Понятно. Тебе надо растворить паутину волшебным нектаром

и ...

I Цветок ... и тогда на нем вырастут яркие разноцветные цветы ...

II Цветок... От их запаха все станут добрыми и веселыми в вашем королевстве.

III Цветок: Иди на поляну с нами - там вот-вот вырастет Волшебный Цветок.

Фея: Попроси ее дать волшебного нектара. Но запомни: волшебный нектар сможет получить только тот, кто на самом деле хороший.

Паучок (весело): Спасибо, Фея цветов, я побежал.

Паучок (останавливается): А я хороший? Даже не знаю ... (Растерянный стоит, думает ...)

Фея: Никогда не останавливайся на полпути. Смело иди вперед к своей цели, но никогда не делай зла. Иди!

Паучок: Да, я пойду. (Уверенно).

(Выходит на поляну с травой, цветами. Девочки сидят в кругу, а в центре - Волшебный Цветок).

Паучок: Какие вы здесь хороши все! А кто тут из вас Волшебный Цветок? Цветы (показывая на нее в центре): Вот она!

И Цветок: Она вот-вот должен расцвести, но ей не хватает водички и она грустит, потому что не может расцвести ... (грустно ...)

Паучок: Так я помогу! Я принесу для Волшебного Цветка водичку!

(Берет ведро, приносит воды, подходит к цветку и «хлюпает» на нее.

Звучит музыка. Девочка-цветок «расцветает» (поднимается, расправляет головку, ручки к солнцу)).

Волшебный Цветок: Какой ты хороший паучок, ты помог мне, и за это я дам тебе волшебного нектара. Бери его, вот он. (Дает из рук коробочку с нектаром).

Паучок подходит к паутине и кропит ее нектаром (и цветочки разбрасывает по паутине).

Выходят 2 паука, останавливаются, удивленно принохиваются, смотрят.

I Паучок: Что так приятно пахнет!

II Паучок: Что это? Цветы?! Какое замечательное утро. Все дети вместе: Какая красота!

Фея: А вот и ваш Паучок вернулся! Паучок: Так вы уже не сердитесь на меня?

I Паучок: Нет, мы рады тебя видеть.

II Паучок: Теперь у нас очень хорошо.

Фея: Вот и стало еще одно королевство веселым и счастливым. Хорошо жить в добре и согласии. За добро всегда платят добром.

Аккорды музыки. (Дети снимают «маски»).

- Дети, на этой волшебной поляне вырос Волшебный Цветок, который принес весну в это Королевство и выросло здесь еще много-много цветов, и столько, что среди них потерялись маленькие гномики ...

- Дети, давайте найдем среди этих цветов и покажем удивленного гномика.

Дети находят и показывают (какого гномика нашел).

- А сейчас, давайте покажем своей мимикой, жестами, позой настроение найденного гномика.

### Психогимнастика «Гномик»

Вдохнули, расслабились.

Показываем печального гномика,

испуганного гномика,

спокойного гномика,

сердитого гнома,

и веселого гнома.



После каждого показа найденного гномика дети сами воспроизводят мимикой, жестами его настроение. Идет релаксация вдох-выдох.

- А теперь, пожалуйста, выберите каждый гномика, на которого хотите быть похожими.

Дети выбирают (все собирают с коврика: цветы и гномики) и говорят:

- Устали мы немножко в путешествии.

- Вот я вас приглашаю отдохнуть, поиграть с морскими волнами.

### Игра-психологический этюд «Мы - морские волны»

Звучит запись музыки (шум моря). Дети выполняют движения с лентами голубого цвета. (Присели с лентами, закрыли глаза, вдохнули глубоко 3 раза ...)

- Представьте себе, что вы - морские волны. Открыли глаза ... На море - утро ... Медленно восходит солнышко и медленно поднимаются волны, дует легкий свежий ветерок. Волны на море легкие, спокойные ... Солнышко взошло, спели чайки, волна заблестела. Засмеялась, заиграла в лучах солнышка! Она веселая! Привет, солнышко! Волна играет с солнышком! Смеется волна!

Хи-хи-хи! Ха-ха-ха! Так весело! Медленно ветерок стихает ... Волна говорит: ш-ш-ш-ш ... волна спокойная, ложится на берег тихо и ласково ...

Дети приседают, наклоняют головы вниз, руки с лентой вперед.

- Оставляем ленты. Продолжаем путешествие дальше.

### **Беседа психолога с детьми**

Дети, давайте сядем в наш круг и продолжим разговор ... У всех нас с вами настроение может быть очень разным. И зависит оно от различных ситуаций в нашей жизни, в которые мы с вами попадаем. Вот сейчас, передавая этот волшебный цветок друг другу, продолжим фразу: «Мне весело, когда ...», «Мне грустно, когда ...», «Я боюсь, когда ...», «Я удивлен, когда ..», «Я сердит, когда ...»

Да, дети, у нас, наших друзей, у всех людей бывают такие моменты в жизни, когда наши чувства управляют нами: мы становимся беспокойными, раздраженными, можем обидеть плохим словом, своими поступками, рассказать чей-то секрет .., и тогда так неприятно становится нам на сердце, поэтому мы должны учиться сдерживать свои негативные эмоции, уметь взять себя в руки.

Вот советы, которые нам дает принцесса Воля в этом сказочном Королевстве.

Совет 1. Возьми себя в руки.

Как только почувствуете, что так и не терпится кого-то обозвать, толкнуть, выкрикнуть тогда, когда надо помолчать (это у вас не получается) - надо доказать себе свою силу: обхватить ладонями локти и сильно прижать руки к груди - это «поза сдержанного человека». Давайте попробуем.

Упражнение на саморегуляцию.

Совет 2. Прикуси язычок.

Когда чувствуешь, что наружу рвется вскрик, а надо заставить себя сдержаться, промолчать - посмотри на что-то совсем маленькое и прикуси язычок, вот так ... Показать.

Совет 3. Вдохни воздух.

Когда раздражены - вдохните воздух глубоко, глубоко и тихонько, медленно выдохните, чтобы сами не слышали своего выдоха. Попробуем ...

Совет 4. Я хочу, я умею, я смогу ...

Когда вы выполняете любую задачу, а она у вас не получается - не расстраивайтесь, начните все сначала, скажите себе мысленно: «Я хочу, я умею, я смогу ...», и она у вас обязательно получится.

Дети, если вы будете выполнять эти советы, вами будут довольны взрослые: и папа с мамой, и воспитатели в детском саду; вы сами будете собой

довольны. Вы будете носить солнышко в своем сердце, будете хорошими, веселыми, а такие дети всем приятны, потому что они излучают свет из души ...

Устали мы, дети от путешествия, пора возвращаться домой, в детский сад, давайте ляжем на этой поляне и отдохнем, расслабимся ...

Упражнение на расслабление под музыку и слова («Природные звуки»)

Дети ложатся на коврик, застеленный ковриком с цветами. Психолог включает музыку из записи спокойной мелодии, звуками природы.

- Закройте глаза ... Представьте, что вы на сказочной лесной поляне ... Вы лежите на мягкой зеленой травке, вокруг вас много волшебных цветов ... Вся поляна наполнена ароматами трав, цветов, пением птиц. Вы отдыхаете, дышите легко, ровно, глубоко. Ручки ваши расслаблены, ножки тоже расслаблены ... Солнышко греет, ласкает лучиками ваше лицо, ваши ручки, тепло переходит в ваши ножки ...

Длительная пауза (10 - 15 секунд).

- А вот вы видите волшебные бабочки, летающие везде, которые садятся на цветы, на травку, слышите пение птиц ...

Пауза (5 секунд)

- Дунул легкий, свежий ветерок ... Светит солнышко ... Дышится легко, ровно, спокойно. Вам так тепло и приятно ... Вы спокойны. Вы отдохнули ... А теперь потянитесь, откройте глаза, улыбнитесь ... Потихоньку вставайте ... Отдохнули?

Вот мы уже и дома, в детском саду ...

Рефлексия

Понравилась ли вам путешествие?

А что запомнилось больше всего?

Дети, давайте снова станем в наш круг и возьмемся за руки, скажем друг для друга искренние пожелания и подарим милую улыбку, и у всех у вас будет хорошее настроение, будет приятно, радостно на душе.

Дети говорят пожелания.

- Дети, я и Винни-Пух вас всех очень любим и хотим на память о нашей встрече подарить вам вот эти веселые, яркие шарики!

Раздаем с игрушкой Винни-Пуха.

- Занятие закончено. Попрощайтесь с гостями.

Дети: «До свидания».