Познавательное занятие для детей старшего дошкольного возраста

«Я и мои эмоции»

 **Цель:** осознания своих переживаний и других людей, способность управлять своими эмоциями.

**Задачи:**

 - познакомить детей с понятием эмоции;

 - учить детей изображать эмоциональное состояние с помощью выразительных средств: мимикой и жестами;

 - помочь детям осознавать свои эмоциональные состояния и освободиться от негативных эмоций;

 - научить различать эмоции;

 - обучение конструктивным формам поведения.

**Методы:**

- психогимнастика в игре «Хорошо-плохо» и «Видеофон» с целью обучения рефлексии собственного состояния и пониманию состояния партнёра по общению;

- проблемное обучение с целью выработки детьми конструктивного поведения в ситуациях общения;

- закрепление полученных знаний в играх «Расколдуй малышей» и «Видеофон»;

- рисование обеими руками для синхронизации полушарий и снятия зрительного напряжения;

- арт-терапия с целью самовыражения своего эмоционального состояния («Дорисуй личико»).

**Оборудование:**

Мультимедийная установка, экран, ноутбук.

Карточки с пиктограммами,

Материалы: листочки с контурами лица, цветные карандаши.

**Ход занятия:**

**Психолог:**Здравствуйте ребята! Сегодня мы с вами поговорим о наших эмоциях и настроении. Научимся определять настроение по выражению лица. Начнём с игры «Хорошо-плохо»

**Игра «Хорошо – плохо»**

**Психолог:**Я вам задаю вопрос, а вы мне отвечаете, но необычным способом – без слов, выражением лица: если «хорошо» - вы улыбаетесь, если «плохо» - хмуритесь (*дети тренируются улыбаться и хмуриться)*.

Вопросы для игры -

 - хорошо или плохо: - помогать маме?

 - жадничать?

 - обзываться?

 - играть с друзьями?

 - дарить подарки?

**Психолог:**

Что вам больше понравилось: улыбаться или хмуриться?

Какие люди вам больше нравятся: те, которые хмурятся или те, которые улыбаются?

**Психолог:** Мы улыбаемся, смеёмся, плачем, хмуримся, сердимся - это и есть наши эмоции. По эмоциям можно определить, какое у человека настроение, хорошо ему или плохо.

**Психолог:** Мы сейчас улыбались и хмурились, а какие ещё бывают эмоции?

Давайте их посмотрим.

*Всего карточек с изображением эмоций – 6: радость, испуг, удивление, стыд, гнев, спокойствие.*

**Психолог:** эти эмоции бывают и у вас, также вы видите их каждый день у других ребят, в семье, на улице у прохожих людей.

**Игра «Украденные лица»**

**Психолог:** Ребята, Баба-Яга украла лица у детей, давайте их спасём! Для этого вам нужно угадать какое лицо будет у ребёнка на картинке и нужно поднять подходящую карточку.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  | Ситуация | Правильный ответ |
| 4 | Девочка видит подарок | Радость |
| 5 | Девочка сталкивается со змеёй | Испуг |
| 6 | Мальчики повздорили и собираются подраться  | Гнев |
| 7 | Мальчик находит большой гриб | Удивление  |
| 8 | Мальчик сломал новую машинку | Стыд |
| 9 | Мальчик смотрит в окно  | Спокойствие |

**Психолог:**Молодцы, ребята, всех детей от Бабы-Яги спасли.

**Психолог:** Ребята, как правильно себя вести, если кто-то из детей злится?

*Ответы детей*

**Психолог:** Если кто-то очень злится, то лучше к нему не подходить с вопросами, и ни в коем случае не обзывать. Нужно его оставить в покое на некоторое время, и он сам успокоится.

 **Психолог:** Как можно успокоиться, когда вы сами злитесь, чтобы никого не обидеть?

*Ответы детей*

**Психолог:** Нужно сосчитать до десяти (дети вместе с психологом считают до 10), глубоко и медленно подышать (дети глубоко и медленно вдыхают и выдыхают), умыться, уединиться.

А если кто-то расстроен и плачет, что можно сделать?

*Ответы детей.*

**Психолог:** Какие вы молодцы! Правильно, в этом случае, ребята, можно спросить, что случилось и по возможности помочь или обратиться к взрослым за помощью.

А теперь поиграем в игру «Видеофон», будем передавать друг другу и угадывать эмоцию.

**Игра «Видеофон»**

**Психолог:** Я показываю Маргаритте (*ребёнку, который стоит первым в цепочке)* какую-то эмоцию, она передаёт эту эмоцию дальше по цепочке, а остальные не подглядывают, ждут своей очереди.

*После того, как все дети показали, психолог показывает детям своим лицом заданную эмоцию и спрашивает, получилось ли у них так же передать и что это за эмоция.*

*Эмоции для игры: обида, гнев, радость.*

**Игра «Расколдуй малышей»**

**Психолог:** Ребята, пока мы с вами играли, Баба-Яга снова успела навредить, она заколдовала детей в животных. Давайте расколдуем их. Надо узнать ребёнка в заколдованном животном. Для этого попробуйте по эмоции ребёнка определить животное, в которое его превратила Баба-Яга.

**Психолог:**Молодцы ребята, всех детей расколдовали!

Сейчас мы понарошку нарисуем себе солнышко обеими руками Представьте себе, что у вас в каждой руке мелок и рисуем солнышко, лучики, улыбку, глазки (психолог обеими руками рисует в воздухе перед собой вместе с детьми и проговаривает каждое движение). Мы рисовали понарошку, а сейчас порисуем на листочках.

**«Дорисуй личико»**

*Детям раздаются листочки с контурами лица и цветные карандаши.*

**Психолог:** Посмотрите на картинку, чего не хватает? *Ответы детей*. Дорисуйте личико и попробуйте нарисовать своё настроение: если, например, весёлое, то улыбку.

*После того как все нарисовали можно обсудить, что у них получилось.*

**Психолог:** мы говорили о наших эмоциях и настроении, даже нарисовали, а как вы думаете, у животных есть эмоции?

**Психолог:** Правильно ребята! Давайте посмотрим на картинки собачек и скажем, какие у них эмоции

**Психолог:** Ребята, что нового вы сегодня узнали? О каких эмоциях мы с вами говорили? (радость, грусть, злость, удивление, скука…)

*Ответы детей.*

**Психолог:**

Ты видишь –

Настроение бывает самым разным:

Ужасным и весёлым,

 И грустным, и прекрасным

 (Н.Павлова)

Сегодня мы с вами учились определять эмоции и настроение по выражению лица детей и животных. Сделали вывод, что приятнее общаться и играть с улыбающимися людьми, и самим приятнее улыбаться.