

«Радуга эмоций»

Занятие для старшего дошкольного возраста

по развитию эмоциональной сферы.

Подготовила и провела:
педагог – психолог
Щукина Светлана Николаевна
МКДОУ – детский сад № 6
Г. Татарска

Наименование и направленность психолого-педагогической практики:

Занятие «Радуга эмоций», направленное на развитие эмоциональной сферы старших дошкольников.

Информация о разработчике, участниках:

Участники – дети старшего дошкольного возраста, в том числе дети с ОВЗ.

Развивающие:

- Развивать умение понимать эмоциональное состояние других людей.
- Развивать эмпатию (умение сочувствовать и сопереживать).
- Развивать навыки саморегуляции и самоконтроля.
- Развивать умение передавать разные эмоциональные состояния, используя различные выразительные средства.

Воспитательные:

- Воспитывать уважение к личности товарища и принятие индивидуальности каждого ребенка
- Воспитывать умение оказывать помощь другим в трудной ситуации.
- Воспитывать умение вежливо общаться с окружающими.
- Способствовать вовлечению педагогов и родителей в процесс развития эмоциональной сферы дошкольников.

Необходимые материалы: фотографии детей с изображением основных эмоций и их пиктограммы (радость, грусть, злость, удивление, страх), мяч, кубик эмоций, фотоаппарат или смартфон с камерой, компьютер или ноутбук с программой «Ворд» (Word), цветной принтер, ватман, краски, клей.

Ход занятия:

Дети проходят в зал и встают вместе с психологом в круг.

Приветствие.

Психолог: Здравствуйте, ребята! Я очень рада вас приветствовать на нашем занятии, и я вас приглашаю в круг, чтобы поприветствовать друг друга!

«Хлопок бежит по кругу».

Психолог: Я предлагаю поприветствовать друг друга хлопками в ладоши.

«Настроение»

Психолог: С помощью пушистого мячика, передавая его друг другу по очереди, каждый назовет свое настроение, как он сейчас себя чувствует.

«Солнечные лучики»

Психолог: Ребята, вы сегодня такие славные, как красиво улыбаетесь, такие все веселые и красивые. Покажем всем, какие вы веселые?

- Солнышко проснулось и потянуло лучики. Покажите, как солнышко просыпается? (мимикой, жестами дети изображают солнце, улыбаются). Теплые лучики ласковое солнышко посылает к нам. Поднимем руки, они лучики – ласковые, добрые, нежные. Прикоснемся осторожно лучками-лучиками друг к другу, погладим и улыбнемся. От прикосновения солнечного лучика мы стали добрее, радостнее))) Понравилось вам приветствие? (Дети садятся в круг).

Задание № 1

1. «Определи эмоцию».

Психолог: Ребята, сегодня мы с вами поговорим о том, что такое эмоции и чувства, какими они бывают, будем учиться управлять своими эмоциями.

- Назовите, какие вы знаете эмоции и чувства? (ответы детей: радость, грусть, страх, удивление, злость и др)

- Я буду показывать вам фотографию, а вы попробуете узнать и назвать какая эмоция на фото.

РАДОСТЬ.

Психолог: Как вы думаете какая эмоция на фото? Расскажите, что вас может обрадовать? Когда вы радуетесь? Какие события вас радуют?

Психолог выслушивает детей и делает обобщающие выводы о том, когда мы радуемся.

ГРУСТЬ.

Психолог: Как вы думаете какая эмоция на фото? А бывает ли, что вы грустите? Почему?

Психолог слушает ответы детей и делает обобщающие выводы о том, когда мы грустим.

Психолог: Ребята, а как можно поднять человеку настроение, когда он грустит? Что можно сделать, что может помочь? (ответы детей)

СТРАХ.

Психолог: Как вы думаете какая эмоция на фото? По каким признакам можно понять, что человеку страшно? (У него широко раскрыты глаза, во взгляде испуг, рот приоткрыт, он вот-вот закричит, одна рука может быть выставлена вперед, как будто защищаясь, он дрожит, лицо бледнеет, у него беззащитный вид и т. д.)

- Когда нам бывает страшно? (ответы детей, например, гром, страшный сон).
Как можно помочь, если вам страшно? Ответы детей, при затруднении психолог помогает детям наводящими вопросами (позвать на помощь, включить свет, глубоко подышать, вспомнить что-то приятное).

УДИВЛЕНИЕ.

Психолог: Как вы думаете какая эмоция на фото? Давайте вспомним, когда вы последний раз сильно удивились? Психолог слушает ответы детей и делает обобщающие выводы о том, когда мы удивляемся.

ЗЛОСТЬ.

Психолог: Как вы думаете какая эмоция на фото? Если вы сердитесь или сильно злитесь, то, когда это бывает, в каких ситуациях? Психолог слушает ответы детей и делает обобщающие выводы о том, когда мы злимся.

- Как же можно избавиться от злости, ребята? (варианты ответов детей)

Психолог объясняет детям: чтобы избавиться от злости, необходимы физические упражнения. Это дает выход энергии и тем плохим чувствам, и мыслям, которые охватили человека.

Упражнение «Выгоняем злость»

Начиная с головы и так по всему телу «выгоняем» злость вниз, к ступням, а потом потопать ногами так сильно, как это кому нравится, чтобы злость вышла.

Задание № 2 «Изобрази эмоцию»

Психолог: Скажите, пожалуйста, а как люди понимают, что мы чувствуем и переживаем? Что в нас показывает наше настроение? (выражение лица – мимика движения рук, поза тела – жесты)

Упражнение «Изобрази эмоцию. Хоровод»

Способность человеческого лица передавать разные эмоциональные состояния называют мимикой. Но эмоции можно демонстрировать не только мимикой лица, их можно показать руками. Попробуйте, пользуясь только руками и мимикой в хороводе показать:

По кругу двигаясь дети показывают испуганного зайчика, злого волка, радостную обезьянку, удивленную лису, грустного медведя

Дети садятся в круг.

Задание № 3 «Произнеси с разной интонацией»

Психолог: Кроме мимики и жестов есть еще интонация нашего голоса. Я предлагаю поиграть в игру «Произнеси фразу с разной интонацией».

Для проведения упражнения используется «кубик эмоций», на гранях которого расположены пиктограммы эмоций. Ребёнок повторяет фразу, стараясь передать то настроение, которое соответствует картинке.

Психолог: Мы будем произносить фразу, например: «Сегодня хорошая погода» с разной интонацией, в этом нам поможет **кубик эмоций**.

Задание № 4 «Определи эмоцию»

Психолог: Итак, не только животные – герои любимых сказок и мультфильмов – могут переживать различные эмоции, но и вы сами способны в разных ситуациях, после некоторых событий испытывать определенные эмоции.

Когда происходят приятные для нас события или исполняются наши желания, мы переживаем **положительные эмоции**.

Неприятные события и неисполнение наших желаний вызывает у нас **отрицательные эмоции**.

- Как вы думаете какая эмоция радость? Грусть? Страх? Злость? Удивление? (ответы детей).

Рефлексивный этап

- Что нового мы узнали?

- На какие группы можно разделить эмоции? Какие они бывают? (Приятные и не приятные, положительные и отрицательные)

- Можно ли научиться управлять своими эмоциями?

- Что особенно запомнилось?

- Как вы сейчас себя чувствуете? Какое у вас настроение?

- После занятия, я буду вас приглашать по одному и фотографировать ваше выражение эмоций, о которых мы сегодня говорили. Пока вы отдыхаете я сделаю красивый плакат, и мы с вами после тихого часа рассмотрим.

Заключительное упражнение №5 «Я хороший, ты хороший!» (дети стоят в кругу).

- Наше занятие подходит к концу, а, чтобы и вы, и я ушли в хорошем настроении, передадим свое тепло, дружбу и любовь друг другу нашим пушистым мячиком, со словами: «Я хороший! Ты хороший!».

(Педагог берет мячик, кладет его на ладонь и прижимает к груди). Я хороший! (Передает рядом стоящему ребенку.) Ты хороший!

Давайте поаплодируем друг другу за замечательное занятие и работу!