муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Лазорики» г.Волгодонска

**План-конспект занятия**

Тема: «Развитие эмоциональной сферы детей старшего дошкольного возраста»

**Гудко Юлия Александровна**

Педагог-психолог

г.Волгодонск

2018 год

**Цели:**

- Обучение детей распознаванию эмоций радости и грусти.

- Обучение выражению агрессии.

**Задачи:**

- Сохранение здоровья воспитанников через психогимнастику и релаксацию.

- Отреагирование агрессии и эмоциональной напряженности.

- Способствовать улучшению эмоционального состояния детей.

- Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом

**Материалы и оборудование:** листы бумаги А3, А4, клей, изобразительно-художественные материалы, бросовый материал, записи медленной и быстрой музыки, карточки к игре «Обзывалки»: овощи, фрукты, цветы, мебель, посуда, игрушки.

**Ход занятия**

**Вступительная часть**

**Игра «Зеркало настроения»**

**Цель:** умение узнавать и выражать эмоции, эмоциональное состояние в мимике

Дети становятся в круг и передают друг-другу зеркало, на одной стороне которого нарисована эмоция радости, а на противоположной - эмоция грусти. Тот участник, у которого зеркало в руках, рассматривает зеркало, выбирает эмоцию соответствующую его настроению, здоровается, произносит свое имя, показывает соответствующую сторону зеркала и называет свое настроение.

**Основная часть**

**Игра “Кто быстрее?”**

**Цель:** отреагирование негативной энергии.

Детям предлагаются листы бумаги, которые необходимо порвать на мелкие кусочки (“снег”) в течение 1 минуты.

**Игра “Снежный бой”**

**Цель:** отреагирование агрессии и эмоциональной напряженности.

**Педагог-психолог**: Вы — снеговички и живете в своих домиках. Снеговички очень любят играть в снежки. Предлагаю вам изготовить не тающие снежки («снежки» изготавливаются детьми из бумаги голубого и синего цвета, путем смятия). Однажды что-то произошло и снеговички поссорились. А так как их никто не научил, как надо ссориться, они устроили настоящий снежный бой. Предлагаю вам занять домики по цвету "снежков" и последовать их примеру. Ваша задача — закидать “снежками” домик соседей, не оставив на своей территории ни "снежка".

Игра продолжается 2 минуты под быструю музыку и заканчивается по сигналу ведущего. Победил тот, на чьей территории меньше “снежков”.

**Игра “Обзывалки”**

**Цель:** научить выплескивать гнев в приемлемой форме.

Обсуждение предыдущей игры:

-Как вы думаете, из-за чего снеговички поссорились?

-Можно ли было обойтись без боя?

-Как можно показать, дать понять другому человеку, что тебе что-то не нравится? Как вы поступаете в таких ситуациях?

**Педагог-психолог:** Сейчас мы продолжим играть в «снежный бой», и таким образом, мы сможем научиться сердиться “культурно”. Бросаясь «снежками», вы называете друг друга разными необидными словами (выбираете карточку: “овощи”, “фрукты”, “цветы”, “мебель”, “посуда”, “игрушки”), но говорите эти слова сердито — ругаетесь. Начинайте так: “А ты-ы… морковка!” (Дается 1–2 минуты).

А сейчас те же слова вы будете говорить друг другу в уменьшительно-ласкательной форме, то есть ласково: “Ах, ты, морковочка!” (Дается 1–2 минуты).

Вот так-то лучше. Такие теплые и дружеские отношения понадобятся вам при выполнении следующего задания.

**Аппликация “Снежная картина”**

**Цель:** формировать способности конструктивного взаимодействия в детском коллективе.

Детям предлагается создать на листе бумаги “Снежную картину” из бросового и любого другого художественного материала по выбору. Придумать название и рассказать о содержании своей картины.

**Упражнение “Снеговички”**

**Цель:** снятие мышечного напряжения, эмоциональная разрядка.

**Педагог-психолог:** Снеговики стоят зимой на улице. Они не умеют разговаривать, стоят неподвижно. Давайте попробуем изобразить снеговиков.

Дети разводят напряженные руки в стороны, надувают щеки, делают грустное лицо и неподвижно стоят на месте.

- Так простояли наши снеговики всю зиму, но вот пришла весна, пригрело солнышко, и снег начал таять.

Дети постепенно расслабляются, опускают руки, «обмякают, подставляют лицо солнцу» и приседают на корточки. Упражнение повторяется 3 раза.

**Заключительная часть**

**Рефлексия  
Цель:** получение обратной связи; закрепление положительных эмоций.  
Что сегодня вам больше всего понравилось? Что полезного вы узнали? Чему научились?

**Прощание**

Дети становятся в круг, вытягивают кулачки с поднятым вверх большим пальцем и дружно говорят: «Всем, всем до свидания!»