

**Психолого- педагогический проект  
развития эмоциональной сферы дошкольников  
«В кругу эмоций»**

Разработали:  
Баранникова Е.М., педагог-психолог,  
Казакова Э.Ю., воспитатель,  
Селедцова Е.М., инструктор по физической культуре,  
Худина Ю.В., музыкальный руководитель

«Можно не только талантливо мыслить, но и талантливо чувствовать ...»  
Л.С. Выготский.

В современное время часто можно услышать о проблемах нравственного развития детей, наиболее распространенными при этом упоминания о проявлениях агрессии и жестокости, эгоизме и бесчувственности современных ребят. Действительно практики отмечают проблемы во взаимодействии детей друг с другом, крайне редкое спонтанное проявление отзывчивости и принятие во внимание к чувств других людей, частую неспособность контролировать свои поступки и эмоции, что сопровождается импульсивностью в поведении, частыми конфликтами и явными сложностями во взаимодействии со взрослыми и сверстниками.

При этом реальный запрос родителей и предложение на рынке среди образовательных программ остается в направлении по развитию интеллектуальных и физических качеств детей: ментальная математика, скорочтение, иностранные языки, борьба и прочее. Оставляя в тени важность развития коммуникативных навыков и эмоциональной сферы ребенка – а значит лишая его возможностей освоить способы, которые могли бы реально помочь в разрешении конфликтной ситуации, протянуть руку помощи или просто договориться о совместной игре.

Крайне важно проблему эмоционального развития обсуждать и решать своевременно, не упуская сензитивных периодов. В этой работе важно развивать умения распознавать эмоциональное состояние другого человека, рассказывать о своих эмоциях, и выражать их социально-приемлемым способом. Отсутствие таких умений провоцирует и усугубляет конфликты внутри детской группы, ведет у появлению внутриличностных проблем, которые в свою очередь способны привести к повышению тревожности, агрессивности, застенчивости и другим сложностям. Развитие эмоциональной сферы и коммуникативных умений - один из важнейших аспектов развития ребенка дошкольного возраста. Как справедливо указывали Л.С, Выготский и А.В.Запорожец, только согласованное функционирование этих двух систем (интеллектуальной и эмоциональной) может обеспечить успешное выполнение любых форм деятельности.

**Проблема** существование точечных мероприятий, как единственных условий по развитию эмоциональной сферы у старших дошкольников в условиях дошкольной образовательной организации.

**Целью проекта** является создание системы мероприятий, направленных на эмоциональное развитие дошкольников старшего возраста: умение определять и выражать базовые эмоции во взаимодействии со взрослыми и сверстниками.

Для достижения цели необходимо решить следующие **задачи**.

**Образовательные:**

1. Обобщить и расширить представления детей о базовых эмоциях, причинах их возникновения в жизни человека.
2. Систематизировать представления о проявлении эмоций во взаимоотношениях с людьми.
3. Развить способности определять чувства и эмоции других, способности к эмпатии.

**Воспитательные:**

1. Расширить представления о взаимоотношениях людей, как элементе системы общечеловеческих ценностей.
2. Воспитывать культуру общения, дружеские взаимоотношения, способность и желание сопереживать и поддерживать друзей.
3. Воспитывать навыки сотрудничества у детей.
4. Формировать у детей положительное отношение к себе и окружающим.
5. Создать условия для взаимодействия родителей и детей в рамках развития эмоциональной сферы.

**Коррекционно-развивающие:**

1. Осваивать и совершенствовать социально приемлемые способы выражения базовых эмоций и потребностей во взаимоотношениях со сверстниками, взрослыми, животными.
2. Познакомить детей с речевыми оборотами и фразами, которые позволяют называть эмоции и потребности, обозначать их причины, разрешать конфликтные ситуации.
3. Развивать высшие психические функции: зрительное, слуховое внимание, восприятие, наглядно-образное мышление, воображение.
4. Формирование навыка произвольного слушания.
5. Обогащать активный и пассивный словарь.
6. Развивать лексико-грамматические конструкции, диалогической и монологической форм связной речи.

**Участники проекта** – дошкольники подготовительной группы, педагог-психолог, воспитатель, инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, родители воспитанников.

**Сроки реализации:** среднесрочный проект длительностью 3 месяца.

**Ожидаемый результат:**

Расширение представлений о базовых эмоциях, способности их называния, определения, выражения социально-приемлемыми способами.

Совершенствования умений сотрудничества, договариваться, конструктивно разрешать конфликтные ситуации, на фоне реализации способов выражения базовых эмоций.

Ознакомление и начало практического освоения речевых оборотов и фраз, которые позволяют выражать эмоциональное состояние свое или другого человека, организовать совместное дело, разрешать конфликтные ситуации.

Развитие высших психических функций, диалогической и монологической форм связной речи.

### Тематический план

Сроки	Мероприятия	Цель мероприятия	Ответственные
Март	Подбор и анализ методической литературы, наглядного материала, оборудования.		воспитатель, инструктор по физической культуре,
	Творческая мастерская для педагогов, участников проекта «Эмоции в группе». Блиц-опрос, обсуждение, творческая мастерская		
	Рассматривание с детьми альбома «Эмоции человека»		
	Упражнение «Тренируем эмоции»		
Апрель	Танец пяти движений (по Габриэле Рот)		музыкальный руководитель, педагог-психолог
	Информация для родителей «Как развивать эмоции у детей?»		
	Подвижные игры: «Мы весёлые ребята»; «Карусель»		
	Тренинговое занятие «Путешествие в страну Эмоции».		
Май	Фотосессия с детьми «В мире эмоций»		
	Игровые упражнения: «Быстро передай», «Подбрось и поймай»		
	Игры с элементами спорта: «Мяч о стенку»; «Забрось в кольцо»		
	Информация для родителей «Как научить ребенка выражать свои эмоции».		
	Показ презентации «Калейдоскоп эмоций»		

## Игры и упражнения для эмоционального развития детей

### 1. Тренируем эмоции.

Попросите ребенка: **нахмуриться**

- как осенняя туча;
- как рассерженный человек;
- как злая волшебница;

**улыбнуться**

- как кот на солнце;
- как само солнце;
- как Буратино;
- как хитрая лиса;
- как радостный человек;
- как будто он увидел чудо;

**позлиться**

- как ребенок, у которого отняли мороженное;
- как два барана на мосту;
- как человек, которого ударили;

**испугаться**

- как ребенок, потерявшийся в лесу;
- как заяц, увидевший волка;
- как котенок, на которого лает собака;

**устать**

- как папа после работы;
- как человек, поднявший большой груз;
- как муравей, притащивший большую муху;

**отдохнуть**

- как турист, снявший тяжелый рюкзак;
- как ребенок, который много потрудился, но помог маме;
- как уставший воин после победы.

### 2. Танец пяти движений (по Габриэле Рот, для детей с 5 лет)

Для выполнения упражнения необходима запись с музыкой разных темпов, продолжительность каждого темпа - одна минута.

"Течение воды". Плавная музыка, текущие, округлые, мягкие, переходящие одно в другое движения.

2. "Переход через чащу". Импульсивная музыка, резкие, сильные, четкие, рубящие движения, бой барабанов.

3. "Сломанная кукла". Неструктурированная музыка, хаотичный набор звуков, вытряхивающие, незаконченные движения (как "сломанная кукла").

4. "Полет бабочек". Лирическая, плавная музыка, тонкие, изящные, нежные движения.

5. "Покой". Спокойная, тихая музыка или набор звуков, имитирующих шум воды, морской прибой, звуки леса- стояние без движений, слушать свое тело. После окончания упражнения поговорите с детьми о том, какие движения им больше всего понравились, что легко получалось, а что с трудом.

### 3. Походка и настроение (для детей с 4 лет)

Ведущий показывает движения и просит изобразить настроение: "Покапаем, как мелкий и частый дождик, а теперь с неба падают тяжелые большие капли. Полетаем, как воробей, а теперь- как чайка, как орел. Походим, как старая бабушка, попрыгаем, как веселый клоун. Пройдем, как маленький ребенок, который учится ходить. Осторожно подкрадемся, как кошка к птичке. Пошупаем кочки на болоте. Пройдемся задумчиво, как рассеянный человек. Побежим навстречу к маме, прыгнем ей на шею и обнимем ее".

### 4. Танец огня (для детей 5 лет)

Танцующие тесно сжимаются в круг, руки поднимают вверх и постепенно в такт бодрой музыке опускают и поднимают руки, изображая язычки пламени. Костер ритмично покачивается то в одну, то в другую сторону, становится то выше (танцуют на цыпочках), то ниже (приседают и покачиваются). Дует сильный ветер, и костер распадается на маленькие искорки, которые свободно разлетаются, кружатся, соединяются друг с другом (берутся за руки) по две, три, четыре вместе. Искорки светятся радостью и добром.

### 5. Танец морских волн (для детей с 6 лет)

Участники выстраиваются в одну линию и разбиваются на первый и второй. Ведущий - "ветер" - включает спокойную музыку и "дирижирует" волнами. При поднятии руки приседают первые номера, при опускании руки - вторые. Море может быть спокойным - рука на уровне груди. Волны могут быть мелкими, могут быть большими - когда ведущий плавно рукой показывает, кому присесть, кому встать. Еще сложнее, когда волны перекатываются: по очереди поднимаются выше и опускаются ниже.

Замечание: красота танца морских волн во многом зависит от дирижера-ветра.

### 6. "Огонь-лед" (для детей с 4 лет).

По команде ведущего: "Огонь!"- стоящие в круге дети начинают двигаться всеми частями тела.

По команде: "Лед!" - дети застывают в позе, в которой их застала команда. Ведущий несколько раз чередует команды, меняя время выполнения той и другой.

## Консультация для родителей

### «Как научить ребёнка выражать свои эмоции?»

Важным звеном для гармоничного развития личности ребенка является воспитание эмоциональной культуры. Стать хозяином собственных эмоций сложно, порой, даже взрослому человеку. Тем более тяжело управлять ими маленькому ребенку, с еще несформированной психикой.

Дети не могут самостоятельно осознавать и контролировать свои чувства, следовательно, они не способны понимать свое поведение и адекватно реагировать на поведение окружающих. Поэтому, основная задача родителей должна состоять в том, чтобы научить ребенка управлять своими эмоциями, а также выражать чувства в социально приемлемой форме. Ведь ребенок - такой же член общества, как и взрослый, и его поведение должно соответствовать общепринятым нормам.

В современном обществе, к сожалению, эмоциональному развитию детей уделяется недостаточное внимание. Но для ребенка очень важно научиться, правильно выражать свои чувства, потому что эмоции играют огромную роль в жизни человека. Именно эмоциональная сфера определяет характер ребенка и влияет на взаимоотношения с окружающими.

Проблема родителей состоит в том, что они с удовольствием поощряют положительные чувства, но считают неприемлемым отрицательные эмоциональные проявления ребенка. Дети это прекрасно понимают и начинают скрывать свои чувства (обиду, слезы, страх), что может приводить к психическому перенапряжению и расстройству. Но отрицательные эмоции тоже играют немаловажную роль в нашей жизни, не нужно их подавлять. Гнев, страх, разочарование, неудовлетворенность побуждают человека к действию, заставляют что-то менять в жизни в лучшую сторону, помогают двигаться к цели, предупреждают об опасности. Однако негативные эмоции не должны выражаться бурно, импульсивно, бессловесно. Столь сильные переживания не приемлемы для хрупкой психики ребенка. Они способны нанести большой вред малышу. Поэтому психологи разработали специальные методики, чтобы помочь родителям обуздать эмоции в таком негативном проявлении.

Несколько советов, которые помогут ребенку научиться выражать свои эмоции:

- Чаще разговаривайте с ребенком, научитесь слушать его. Рассказывайте о том, какие бывают эмоции и чувства, как на них нужно реагировать.
- Не поощряйте капризы и истерики малыша, объясните, что такими способами он ничего не добьется. В каком бы виде ни проявлялась истерика – будьте непоколебимы, и вскоре ребенок поймет, что такая техника поведения не работает. Как правило, сохранять спокойствие в такой ситуации – самое сложное, но наиболее эффективное действие. Просите ребенка выражать

словами свои желания и требования, четко обосновывая их. Не спешите выполнять каприз немедленно – пусть ребенок научится терпеть.

- Если вы что-то пообещали ребенку – держите свое слово, а если сказали твердое – нет, не идите у него на поводу.
- Фиксируйте внимание малыша на положительных эмоциях, позднее он легко будет находить в жизни повод для радости.
- Подберите рассказы, сказки, стишки, где, по вашему мнению, наглядно демонстрируются эмоциональные переживания персонажей, прочитайте их с ребенком и проанализируйте поведение героев.
- Давайте вашему ребенку прослушивать классическую музыку – ничто не пробуждает чувства лучше, чем музыка.

Помните, что ребенок лучше познает мир через игру, поэтому, ваши словесные объяснения закрепите играми. Приведем пример некоторых игр и упражнений, которые помогут ребенку «приручить» свои эмоции, научиться ими управлять и правильно выражать

- Нарисуйте на бумаге рожицы, выражающие различные эмоции: веселую, грустную, злую, удивленную и т. д. Расскажите ребенку об этих чувствах и как они проявляются у человека. Изобразите примеры на своем лице.
- Попросите малыша вспомнить какие-то веселые и приятные моменты из жизни, которые заставят его улыбнуться. Потом вспомните грустную историю. Так вы дадите ему понять, что эмоциями можно управлять. Не забудьте в конце упражнения зафиксировать положительную эмоцию радости.
- Научите его включать позитивную «светлую эмоцию» с помощью приятных воспоминаний.

Если родители будут уделять эмоциональному развитию своего чада достаточно времени, то результаты таких трудов не заставят долго ждать. Но есть главное, о чем нужно всегда помнить - взрослые должны своим примером демонстрировать детям правильную модель поведения, так как ребенок, словно губка впитывает все, что происходит в семье. Поэтому, если родители сами плохо воспитаны, не интеллигентны, часто ругаются, проявляют агрессию по отношению к членам семьи, несомненно, ребенок вырастет таким же. Родителям же, у которых в душе и дома царит гармония, не придется прибегать к специальным методам формирования положительного характера своего ребенка. Просто копируя поступки мам и пап, малыш обязательно вырастет гармоничной личностью и воспитанным человеком.

## **Консультация для родителей «Как развивать эмоции у детей?»**

Это может показаться странным, но так оно и есть: эмоции ребенка нуждаются в постоянном развитии, что достигается путем проявления внимания и одобрения со стороны взрослых. Посудите сами: малыш прибежал к маме и радостно, подпрыгивая, сообщил, что он только что сделал тако-о-ой замок из песка! Мама, выказывая явную заинтересованность, идет с ребенком во двор, чтобы посмотреть на шедевр, увидев который восхищается и хвалит малыша. Но, возможен и другой вариант развития событий. Мама может сослаться на занятость и проигнорировать просьбу ребенка, отделавшись сухо брошенным «молодец, только не мешай мне». В результате маленький человечек почувствует обиду и то, что его «работа» никому не нужна и не интересна. В первом примере похвала и выделение ребенку нескольких минут играют огромную роль в формировании его как личности, это сподвигает его на достижение дальнейших успехов. Во втором случае малыш будет лишен возможности узнать, что такое радость, вместо этого наступит спад эмоций, который приводит к пассивности. Очень важно, чтобы так называемое обучение эмоциям происходило в первые годы жизни, поскольку со временем это будет невозможно.

Хваля и поощряя ребенка, не перестарайтесь. Дети очень чутки к эмоциональной фальши. Поэтому преувеличенные восторги и неестественное умиление приведут к обратному результату: ребенок не сможет целостно и полно воспринимать красоту, он перестанет доверять, прежде всего, вам, а впоследствии – словам и эмоциям других людей.

Большую роль в воспитании чувства прекрасного и формировании эмоциональной сферы являются игрушки, которые окружают ребенка. Поэтому не покупайте малышу игрушек, которые не соответствуют его возрастным потребностям, и следите, чтобы они были выразительные, красивые, вызывающие только положительные эмоции.

Особое место в развитии эмоциональной сферы ребенка занимает искусство. Рисуйте с малышом, ходите на выставки (сначала, например, это могут быть выставки детских рисунков), пойте, ходите на концерты, занимайтесь с ним музыкой или просто включайте диски. Музыка как самый эмоциональный вид искусства развивает способность сопереживать, испытывать всю гамму человеческих эмоций, мобилизуя эмоционально-чувственный мир личности. Благодаря музыкальному развитию, формируется эмоциональная сфера, совершенствуется мышление, ребёнок становится чутким к красоте в искусстве и в жизни. Огромную роль в формировании позитивных эмоций у малыша играют сказки. Возьмите себе за правило ежедневное чтение перед сном. Читайте выразительно, с яркими эмоциями. Тогда малыш сможет прочувствовать услышанное, сформировать личное отношение к тем или иным поступкам героев, сделает определенные выводы.

Как справляться с негативными эмоциями?



Если с позитивными эмоциями все понятно, то как быть с негативными, к которым относятся эмоции, связанные с гневом, ненавистью, страхом, тревогой? Зачастую ребенок проявляет такие эмоции не намеренно, пытаясь вывести из равновесия взрослых или «насолить» им. Дело в том, что иногда дети, особенно до 10-летнего возраста, не могут описать, что творится в их душе, и чем они недовольны. Чтобы избежать последствий, вызванных негативными эмоциями, разговаривайте с малышом. Научите его слушать, а затем научите малыша слушать самого себя и определять свои эмоции. Предложите ребенку описать чувства, которые он испытывает в данный момент. Пусть он расскажет вам, в какой цвет он бы покрасил свое настроение, если бы это было возможным.

Для «выплескивания» негативных эмоций можно придумать множество способов. Например, колотить руками подушку. Но учтите, что это должна быть одна, отведенная для этой цели подушка, и ни в коем случае не игрушка. Можно взять чашку и кричать в нее, сколько душе угодно, пока злость не иссякнет. В тазик или ванну с водой можно швырять резиновые игрушки. Ребенок сам не заметит, как увлечется и вовсе забудет о своем недавнем состоянии.

Кто-то с недоверием, ухмыльнется, мол, легче дать несколько раз по попе и не возиться с ребенком. Эффект, якобы, быстрый и надежный. Но имейте в виду, что загонять эмоции внутрь, пытаться их скрывать и подавлять – очень вредно. Кроме того, что это негативно скажется на психике ребенка, в старшем возрасте это может привести к серьезным последствиям: заболеваниям сердца, неврозу, повышенному давлению. Более того, дети, которых не понимали взрослые, сами, став таковыми, не поймут окружающих, они будут раздражительны и агрессивны. Нередко у таких людей отмечаются проблемы общения.

Воспитывайте у ребенка терпеливость и умение спокойно общаться с людьми. Для этого можно поиграть в такую игру. Возьмите в руки какой-нибудь привлекательный предмет, пусть это будет игрушка или книга, а ребенок должен уговорить вас отдать этот предмет. Вы же не должны сразу сдаваться: отдаете вещь, когда посчитаете нужным. Потом поменяйтесь местами. После окончания игры поговорите с ребенком. Пусть он ответит, почему, по его мнению, вы отдали ему игрушку, как правильнее нужно просить, обсудите свои чувства, возникавшие во время игры.

Вместе с малышом надо пережить его чувства: удивление, радость, огорчение, слёзы. Душевное благополучие ребенка зависит от микроклимата, в котором он растёт. Я предлагаю устраивать детям праздники и развлечения. Это дни рождения, экскурсии, пляски хороводы, покупка новой игрушки, показ театра, показ новой книжки, даже уборку игрового уголка можно сделать весело и радостно.

Много есть праздников для эмоционального настроения малыша: Праздник с сюрпризами, а сюрпризами могут быть открытки, коробочки, мелкие игрушки, киндер.

Праздники можно провести с воздушными шариками, вместе надуваем, завязываем на ленточку, рисуем улыбку и гуляем с ниточкой.

Организовать праздник мыльных пузырей – пускание пузырей на улице. Это радость, смех, улыбка, восхищение.

Праздник воды, особенно летом – это купание в воде с игрушками, это переливание воды из лейки в лейку, из ведерки в ведерку, из формы в форму, это брызги с водой, рисование с цветной водой, купание игрушек, кукольное чаепитие.

Можно ещё и ещё предлагать праздники: с пуговицами, с прищепками, с ленточками, со шнурками, с пирамидками, с фантиками.

## Тренинговое занятие Путешествие в страну «Эмоции»

**Цель:** Развитие эмоциональной сферы старших дошкольников.

### **Задачи:**

- Закрепить умение узнавать и выражать эмоции, эмоциональные состояния в мимике.
- Развивать саморегуляцию воспитанников через прослушивание музыкальных произведений.
- Создать комфортный психологический микроклимат в группе, бодрое и радостное настроение;
- Сохранение здоровья воспитанников через психогимнастику и релаксацию.
- формировать положительное отношение к окружающим, сбалансированность эмоций;
- формировать доброжелательные и равноправные отношения между сверстниками;
- упражнять в умении поддерживать беседу, участвовать в коллективном разговоре.

### **Состав группы:**

Возраст участников: 6-7 лет.

Кол-во детей в группе: 8-10 человек

Продолжительность занятия: 30 минут.

### **Материал для занятия:**

- «Волшебный клубочек»;
- Пиктограммы эмоций и фотографии: страх, радость, злость и т.д.
- Магнитная доска; Человечки-эмоции;
- Бумага для рисования, карандаши;
- Детские стулья по числу детей;
- Зеркало;
- Небольшая песочница, рамки с песком; кисточки;

### **Использованные технологии занятия:**

- Сопровождении CD музыки: Магнитофон и диск с записью спокойной музыки; Аудиозапись «Радость» из подборки Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой; муз. Э.Грига «Шествие гномов» или «В пещере горного короля»;
- Элементы здоровьесберегающей технологии
- Игры с песком.
- Психогимнастика.

**Методические приемы:** беседа, групповое обсуждение различных чувств; вопросы детям; пиктограммы эмоциональных состояний; рассматривание; показ; объяснение; практическая деятельность детей.

### **Предварительная работа:**

– знакомство с базовыми эмоциями: страх, радость, злость, грусть

- прослушивание музыкальных произведений
- проведение психологических игр и упражнений

### Ход занятия:

#### Приветствие. «Волшебный клубочек».

- Здравствуйте, ребята. Я рада вас видеть!

- Дети, а что это у меня в руках? *(ответы детей)* Но это не простой клубок, а волшебный. Передавая «волшебный клубочек», давайте поприветствуем друг друга.

Психолог передаёт клубок ниток ребёнку, он наматывает нить на палец и ласково называет рядом сидящего ребёнка по имени или произносит «волшебное вежливое слово», затем передаёт клубок другому ребёнку и т.п.

- Ребята, мы сегодня с вами отправимся в путешествие. А в какую страну мы поедem, вы мне скажете после того, как я вам прочитаю стихотворение.

Бывают чувства у зверей,

У рыбок, птичек и людей.

Влияет без сомнения, на всех

Нас настроение.

Кто веселится!

Кто грустит?

Кто испугался!

Кто сердит?

Рассеет все сомнения

Азбука настроения.

*(краткое обсуждение стихотворения, повторение названий эмоций)*

- Наше настроение зависит от наших поступков, от того, что мы делаем и как. В свою очередь, наше настроение влияет на настроение окружающих, и они испытывают разные эмоции.

- Ребята, а вы знаете, что такое эмоции? *(ответы детей)*

– Как вы думаете, чем мы сегодня будем заниматься? О чём будем говорить? *(ответы детей)*

– Ребята, мы сейчас с вами отправимся в путешествие в страну «Эмоции». Для того чтобы мы могли путешествовать, нам нужен транспорт. На каком транспорте вы путешествовали? Давайте построим сказочный поезд. Встаньте друг за другом, возьмите впереди стоящего за пояс. Передвигаться наш поезд сможет с помощью волшебных слов:

Наш волшебный поезд

Всех друзей вперед увозит...

*(Дети произносят слова и идут по кругу, изображая вагончики)*

#### 1 остановка. «Поляна Радости» *(звучит аудиозапись «Радость» из подборки Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой)*

-Кого вы видите на этой поляне? (Человечек-радость)

-А какое у него настроение?

-Дети, а что такое радость?» *(ответы детей)*

*Например:*

«Радость — это когда все радуются, всем весело».

«Бывает радость большая, а бывает маленькая. Маленькая — это когда у одного человека, а большая — когда у всех».

«Радость — это когда у всех праздник».

«Радость — это когда никто не плачет. Ни один человек».

«Радость — это когда нет войны».

«Радость — это когда все здоровы».

«Радость — это я, потому что мама говорит: «Ты моя радость».

— *Что вы делаете, когда вам весело? (Ответы детей.)*

**Этюд «Кто как радуется»** Дети становятся в круг. Психолог предлагает им изобразить, показать без слов, как они радуются при встрече с мамой, когда они встречают гостей в свой день рождения, при совместных прогулках с родителями или при походе в зоопарк, цирк.

Выразительные движения: объятия, улыбки, смех, радостные восклицания.

### **Упражнение « Нарисуй эмоцию»**

- А сейчас представьте себе, что мы художники и нам надо нарисовать картину на тему – «Радость». Возьмите листочки и карандаши, и пусть каждый нарисует радость так, как хочется.

*(Затем детям предлагается сесть в круг и рассказать о том, что они нарисовали. Затем психолог совместно с детьми наклеивает рисунки на большой лист бумаги — проводится выставка (обсуждение, выбор самого оригинального рисунка, ответы на вопрос «Что такое радость? и самые интересные истории).*

**Психогимнастика « Ручеек радости»** (звучит спокойная музыка)

Дети садятся на пол по кругу, берутся за руки, расслабляются.

-Ребята, мысленно представьте себе, что внутри у каждого из вас поселился добрый, веселый ручеек. Водичка в ручейке — чистая, прозрачная, теплая. Ручеек совсем маленький и очень озорной. Он не может долго усидеть на одном месте. Давайте с ним поиграем и мысленно представим себе, как чистая, прозрачная, теплая водичка через ваши ручки переливается друг другу по кругу.

Дети мысленно передают друг другу радость.

### **2 остановка. « Остров Грусти»**

-Что такое грусть?

-Ребята, а кто живёт на этом острове? (Человечек-Грусть)

Посмотрите на этого мальчика. Какое выражение его лица... Что произошло с его ртом? Бровями? Какое выражение глаз? Что это за эмоция? *(ответы детей)*

-А как вы догадались? (по лицу, по глазам, брови сдвинуты, губы опущены)

Ребята, у вас тоже, наверное, бывает грустное настроение? Расскажите. *(рассказы детей)*

*На острове могут жить не только человек, но и животное. И вот сейчас я вам предлагаю изобразить животное.*

**Игра «Доброе животное».** Встаньте в круг и возьмитесь за руки. Сейчас я проверю, как вы умеете вместе дышать. Мы превратимся в одно большое, доброе животное. (*Включается спокойная музыка.*) Давайте послушаем, как оно дышит.

А теперь подышим вместе. Вдох – все вместе делайте шаг вперед. Выдох- шаг назад.

Наше животное дышит очень ровно и спокойно. А теперь давайте изобразим и послушаем, как бьется его большое сердце. Стук- делайте шаг вперед. Стук- шаг назад.

Наше животное дышит очень ровно и спокойно. А теперь давайте изобразим и послушаем, как бьется его большое сердце. Стук- делайте шаг вперед. Стук- шаг назад.

### **3 остановка. «Пещера страха»**

*Добрались мы и до пещеры. (Психолог включает музыку.)*

**Упражнение «Страшные звуки»** (*звучит муз. Э.Грига «Шествие гномов» или «В пещере горного короля»*)

-Угадайте, какие звуки мы слышим?*(ответы детей)*

-Мы слышим много звуков, среди них есть и страшные. Мы будем слушать звуки и угадывать, какие из них пугающие, страшные, а какие успокаивающие или радостные. *(обсуждение детей)*

А всегда ли звук был страшным? Звук поезда тоже вам кажется страшным, но если вы вспомните поездку в отпуск на поезде, что было весело и интересно, то страх проходит.

Какой здесь живёт человечек. (Человечек – Страх)

-Как вы догадались? *(ответы детей)*

### **Игра «Я страшилок не боюсь, в кого хочешь - превращусь»**

Дети идут по кругу, держась за руки, и проговаривают хором эти слова. Когда ведущий называет какого-либо страшного персонажа ( Кощея, волка, льва и т.п.), детям нужно быстро «превратиться» в него и замереть. Ведущий выбирает самого страшного и тот становится водящим и продолжает игру.

### **4 остановка. «Гора Злости»**

-Кто живёт на этой горе? (Человечек-Злость)

-Как вы догадались?

-Что происходит со ртом? Покажите! Рот открылся, зубы соединены. Рот может быть перекошенным у злого человечка.

-Что происходит с бровями? Покажите! Брови опущены, между ними складки. Нос наморщился.

-Что происходит с глазами? Покажите! Глаза стали узкими, как щелочки.

– Дети, а в каких случаях испытывают такие эмоции? *(придумать вместе с детьми жизненную ситуацию).*

### **Упражнение «Зеркало»**

Детям предлагается изобразить перед зеркалом злость.

Дети садятся на стулья полукругом. Ведущий задаёт вопрос, на который дети должны топать, если хотят ответить «да». Если «нет», то ноги стоят на месте.

Я расскажу, когда мамы злятся, а вы отгадаете, правильно ли я говорю.

Мамы злятся, когда опаздывают на работу.

Мамы злятся, когда кушают мороженое.

Мамы злятся, когда на них кричат.

Мамы злятся, когда им дарят подарки.

Мамы злятся, когда опаздывают с ребёнком в детский сад.

Мамы злятся, когда про мам говорят «плохая».

Мамы злятся, когда берут их личные вещи, не спрашивая разрешения.

Мамы злятся, когда их любят.

-Молодцы, ребята. Вы отгадали, какие события любит человечек-Злость.

### **Рефлексия.** *Беседа с детьми:*

-А сейчас нам пора возвращаться в детский сад.

-Что вы сегодня узнали на занятии? *(ответы детей)*

-А что вам больше всего понравилось? *(ответы детей)*

-Молодцы, ребята! Вы были дружными, активными справились со всеми заданиями!

-Мне тоже очень понравилось наше путешествие. Я желаю вам хорошего настроения, и чтобы вы говорили друг другу только хорошие и добрые слова.

-Я очень хочу узнать, какое настроение у вас осталось после нашего путешествия. И я вам предлагаю нарисовать кисточкой свое настроение на песке!

Педагог: *(если вдруг у кого-нибудь будет грустное настроение)* От чего тебе грустно? Тебе что-то не понравилось? А у меня настроение очень хорошее и я хочу с тобой им поделиться (дарю улыбающийся смайлик, а если у всех хорошее настроение улыбающиеся смайлики дарю всем.)

И чтоб наша встреча запомнилась, давайте на память сделаем фотографию.

На этом наше занятие заканчивается. Спасибо, до свидания.

## **Конспект занятия по развитию эмоциональной сферы дошкольников «Закрепление знаний о чувствах»**

Цели:

- закрепление умения различать чувства;
- закрепление мимических навыков;
- повышение у детей уверенности в себе;
- формировать навыки саморегуляции.

Материалы:

- игра «Азбука настроений»; настольный театр «Эмоции»; лист ватмана, гуашь.

Ход занятия:

Здравствуйте, ребята! Я рада видеть всех вас! (все садятся на пол в круг)

1. Давайте поздороваемся друг с другом.

Сейчас я повернусь к тому, кто сидит справа от меня, назову его по имени и скажу, что я рада его видеть. Он повернется к своему соседу справа, и сделает то же самое, и так до тех пор, пока каждый из вас не поприветствует своего соседа. (Цель – создание положительного настроения) .

А теперь давайте вспомним, с какими чувствами мы с вами уже знакомы. (Показываю детям пиктограммы и провожу беседу о том, как именно мы узнаем, что это именно то или другое чувство).

2. А теперь давайте сядем за один стол. Настольный театр «Эмоции».

Перед вами герои с одними лишь лицами. Подумайте, кто эти герои и почему у них именно такие эмоции (дети рассказывают свои истории про героев).

3. А сейчас вернемся опять на ковер и возьмемся за руки.

Упражнение «Зеркало». Ребенок встает в центр круга и изображает чувства: страх, гнев, обиду, радость и т. п. При этом он как будто смотрится в зеркало. Роль «зеркала» играют все стоящие в кругу. Дети должны точно «отзеркалить» изображенное ребенком чувство. (Мимическая гимнастика)

4. Наша следующая игра называется «Спаси птенца» (цель: ознакомить детей с методами саморегуляции)

Психолог: «Представьте себе, что у вас в руках маленький, беспомощный птенец. Вытяните руки вперед ладонями вверх. А теперь согните руки в локтях и приблизьте их к себе. Медленно, по одному пальчику, сложите ладони, спрячьте в них птенца, подышите на него, согревая его своим ровным, спокойным дыханием.



А теперь раскройте ладони, и вы увидите, что ваш птенец радостно взлетел. Улыбнитесь ему и не грустите. Он еще прилетит к вам».

5. А сейчас давайте поиграем в игру, которая называется «Я – лев». (повышение у детей уверенности в себе).

Психолог: «Закройте глаза и представьте себе, что каждый из вас превратился во льва. Лев – царь зверей. Сильный, могучий, уверенный в себе, спокойный, мудрый. Откройте глаза и по очереди представьтесь от имени льва, например, «Я – лев Гриша». Пройдите по кругу гордой, уверенной походкой. (дети выполняют упражнение) Отлично! Молодцы!

6. Релаксация. Упражнение «Цветок-имя».

Психолог: «Сядьте поудобнее на ковер, закройте глаза и представьте летний день в саду или на лесной полянке. Почувствуйте запахи летнего дня. Может быть, кто-то сумеет что-нибудь услышать, например, пение птиц или еще что-нибудь. Рассмотрите цветы вокруг себя. А теперь попробуем увидеть цветок, который вы могли бы назвать своим именем. Какой он? Рассмотрите его, ощутите его запах, возьмите в руки. Попробуйте запомнить, что чувствуют ваши руки. Можно сделать глубокий вдох и открыть глаза».

Психолог: «А теперь давайте расскажем друг другу о цветах, которые носят ваши имена, и поделимся своими чувствами» (Ответы детей).

Хорошо. Садитесь на стульчики.

И в заключение нашего занятия, я предлагаю сделать плакат под названием «Ладонь, полная солнца» (цель: формирование у детей умения любить окружающих). На подготовленный лист ватмана (в середине солнце) дети по очереди кладут ладошку и обводят ее. После этого каждый ребенок закрашивает чужую ладошку. Коллективная работа готова.

Психолог: «Ребята, давайте представим, какие добрые качества будут находиться в наших ладошках, наполненных солнцем (Смех, дружба, любовь и п. т.)

Психолог: «Давайте встанем в круг и возьмемся за руки. А теперь улыбнемся друг другу». На этом наше занятие заканчивается