**Конспект коррекционно-развивающего занятия в старшей группе**

**«Моё настроение».**

**Педагог-психолог: Пинюкова Елена Михайловна.**

**Организация: МДОУ Детский сад «Сказка». пгт Спирово**

 **Цель:** формирование у обучающихся понимания разнообразия эмоций человека, умения передавать свои переживания; обучение техникам релаксации.

  **Материалы:** мягкое напольное покрытие (или гимнастические коврики);магнитная доска (наборное полотно); карточки с изображением пиктограмм: «Радость», «Грусть», «Гнев», «Удивление», «Спокойствие» каждому; набор цветных карандашей; разрезанные на несколько частей (4-5) пиктограммы эмоциональных состояний.

**Ход занятия.**

**I этап. Организационный.**

Психолог: «Ребята, здравствуйте! Сегодня мы с вами поиграем в необычные игры и познакомимся с целыми миром – миром ваших эмоций, узнаем, кто в нем живет, и как нам подружиться с его жителями».

 **Упражнение «Приветствие».** Время: 2 минуты. **Цель:**  упражнения: создать благоприятную обстановку в группе. Дошкольники рассаживаются в круг. Психолог: «Ребята, давайте начнем наше занятие с необычного приветствия. Пускай каждый пройдет круг по комнате и поздоровается с каждым участником разными способами: кивком головы, хлопая в ладоши, подпрыгивая. Поздоровайтесь интересным, или приятным для вас способом. Когда вы пройдете круг, садитесь на свои места, и мы продолжим наше занятие». Примечание: если в группе есть дети, которые отказываются выполнять упражнение, ведущий может поздороваться с ребенком самостоятельно и попросить лично принять участие. Психолог: Понравилось ли вам здороваться необычным способом? Какие чувства вы испытывали, когда здоровались с вами?»

**II этап. Основной.**  Психолог: «Ребята, как узнать, какое настроение у человека? Давайте вспомним, какие чувства и эмоции может испытывать человек. Радость – это положительная эмоция. Человек радуется, когда происходит что-то хорошее. Тогда человек смеется, улыбается. Грусть, когда человек узнает что-то печальное. Злость – это сильная эмоция, когда человек испытывает сильное раздражение на кого-то или что-то. Гнев и злость могут доставить неприятности самому человеку и другим людям. Важно научиться выражать их правильно. Человеку, который часто бывает злой, может быть трудно находить друзей. Страх – это сильная отрицательная эмоция, которую человек испытывает, если ему что-то угрожает. Страх необходим человеку, он предупреждает об опасности. Восхищение – приятная эмоция, возникает при встрече с чем-то очень красивым или необычным: необычная игрушка, красивые цветы, одежда. Люди, выражая восхищение, используют особые восклицания (ох, ах, ух ты, вот это да) и слова (неужели, потрясающе, прекрасно, замечательно, необыкновенно). Восхищение бывает таким сильным, что не всегда получается выразить свое чувство словами. Стыд – возникает, когда мы сделали что-то плохое и жалеем об этом. Когда человеку стыдно, у него могут краснеть отдельные части лица (щеки, уши, шея). Обида – человек обижается, когда ему чей-то поступок кажется несправедливым. Одни люди обидчивы, другие редко испытывают эту эмоцию». Психолог просит участников привести примеры из своей жизни, когда они испытывали разные эмоции.

 **Упражнение «Тренируем эмоции»** Время: 3 минут. Цель упражнения: формирование умения у дошкольников определять и понимать эмоциональное состояние другого человека. Психолог: «Ребята, попробуйте молча передать разные эмоции: – нахмуриться, как: осенняя туча; рассерженный человек; – улыбнуться, как: кот на солнышке; хитрая лиса; – позлиться, как: человек, которого толкнули; ребенок, у которого отняли мороженое; – испугаться, как: котенок, на которого лает собака; заяц, увидевший волка».

 Психолог: «Для того чтобы понимать, что происходит с нашим настроением, мы учимся называть эмоции, больше обращать на них внимания: какую эмоцию вы испытываете, когда вам грустно, страшно, а какую эмоцию, когда вам радостно. Еще очень важно понимать, что могут чувствовать другие люди; для этого можно задать вопрос «Какое у тебя сейчас настроение?».

 **Упражнение «Найди эмоцию»** Время: 3 минут. Цель упражнения: формирование умения у дошкольников определять настроение с помощью пиктограмм эмоциональных состояний.

 Психолог предлагает детям собрать пиктограмму. Каждый ребенок получает часть разрезанной пиктограммы и, подобрав к ней остальные части, составляет картинку. После этого дети называют эмоциональное состояние своего героя по пиктограмме.

**Упражнение «Моё настроение»** Время: 10 минут. Цель упражнения: формирование умения понимать свое эмоциональное состояние, актуализация эмоционального состояния детей. Необходимый инструментарий: листы бумаги, карандаши. Психолог предлагает детям сравнить свое настроение с явлениями природы. «Мое настроение похоже на грозовую тучу». Или: «Мое настроение как легкий ветерок». Для того, чтобы облегчить детям выбор, можно предложить им карточки с изображениями грозы, солнечного дня и т.д. А сейчас давайте попробуем нарисовать свое настроение. Дети выполняют задание, а затем рассказывают о своих рисунках.

**Упражнение «Дыши и думай красиво».** Время: 3 минуты. Цель упражнения: снятие эмоционального напряжения, освоение приемов саморегуляции. Психолог: «Ребята, когда вы волнуетесь, попробуйте красиво и спокойно дышать. Закройте глаза, глубоко вдохните. Мысленно скажите: «Я – лев», выдохните – вдохните; «Я – птица», выдохните – вдохните; «Я – камень», выдохните – вдохните; «Я – цветок», выдохните – вдохните; «Я – спокоен» – выдохните. И вы действительно успокоитесь».

**Упражнение «Заряд бодрости».** Время: 3 минуты. Цель упражнения: снятие эмоционального напряжения, освоение приемов. Психолог: «Сейчас мы выполним еще одно упражнение, которое вас научит помогать самим себе. Сядьте удобно. Вытяните вперед руки и приготовьте два пальчика: большой и указательный. Возьмитесь ими за самые кончики ушей – один сверху, другой снизу ушка. Помассируйте ушки, приговаривая: “Ушки, ушки слышат все!” – 10 раз в одну сторону и 10 в другую. А теперь опустите руки, стряхните ладошки. Приготовьте указательный палец, вытяните руку и поставьте его между бровей над носом. Помассируйте эту точку столько же раз со словами: “Просыпайся, третий глаз!” Стряхните ладошки. Соберите пальцы руки в кулачок, найдите внизу шеи ямку, положите туда руку и со словами: “Я дышу, дышу, дышу!” – помассируйте ямку 10 раз в одну сторону и 10 раз в другую. Молодцы! Вы видите, слышите, чувствуете!»

**III этап**. **Рефлексивный.**  Подведение итогов. Дети делятся впечатлениями от проведенных игр и упражнений. Психолог: «Сегодня мы с вами научились нескольким простым способам, как можно справляться с негативными эмоциями, к примеру, когда вы злитесь или плачете, с помощью него вы можете почувствовать, как вам становится спокойнее».