Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №1» Тайгинского городского округа

**Конспект занятия по снятию эмоционального напряжения**

**На тему: «Путешествие в страну эмоций»**

**для детей старшей группы**

Составитель воспитатель:

Соловьёва А.Б.

Тайга, 2020 г.

***Цель:*** способствовать снятию эмоционального напряжения, знакомить с понятием эмоций (гнев, злость, радость, счастье, спокойствие, удивление, обида);

***Задачи:***

1.Закреплять знания об основных эмоциях: радость, удивление, злость, грусть;

2.Формировать умение подбирать цвет для выражения своего настроения, положительного эмоционального настроя.

3. Развивать социально коммуникативные навыки. Диалогическую речь, творческие

Здравствуйте, ребята! Я очень рада вас видеть. Я думаю, что вы тоже рады видеть друг друга. Давайте возьмемся за руки и поздороваемся. Здравствуй, Анечка! А теперь все по кругу поздоровайтесь друг с другом.

Давайте порадуемся солнцу и птицам (дети поднимаются на носочки и вытягивают вверх руки);

А также порадуемся улыбчивым лицам (улыбаются друг другу с поворотом туловища);

И всем, кто живет на этой планете (широко разводят руки в стоны);

«Доброе утро!» - скажем мы вместе (берут друг друга за руки).

Фоновая музыка: «Дождик босиком по земле прошел» (минус).

Психолог: Ребята, а давайте рассмотрим панно, на котором изображены различные эмоции человека. Скажите, пожалуйста, а когда люди бывают радостными? Когда бывают грустными? Когда люди сердятся? Когда люди злятся? Когда бывают спокойными? Когда люди обижаются? Когда удивляются? Как вы думаете, на что похожа радость (злость, обида, счастье, гнев, удивление?

Сейчас мы поиграем в игру **«Отгадай, какой (-ая) я?»** Нескольким детям раздаются смайлики, изображающие различные эмоции. Дети поворачивают картинку к себе и изображают её по очереди. Остальным предлагается угадать, какую эмоцию изображает ребенок. Если она угадана правильно, то ведущий поворачивает картинку и показывает ее всем играющим, если нет, то отдает ее другому (но только так, чтобы остальные игроки не видели). И так все по очереди.

**Динамическая пауза «Мы - веселые ребята» под песенку о дружбе.**

**Упражнение «Радость и грусть».**

Психолог предлагает детям рассмотреть рисунки, изображающие радость и грусть. Дети раскладывают их в 2 ряда. Попросить рассказать о своих чувствах и почему одна картинка вызывает у них чувство радости, а другая- грусти. Раздать детям карандаши и листы бумаги и попросить изобразить на них свое настроение.

**Упражнение «Волшебная коробочка».**

Ребята, у меня есть волшебная коробочка. Вспомните о том, что заставляет вас огорчаться, злиться, обижаться, грустить. Давайте возьмем смайлики, изображающие плохие эмоции и сложим их в волшебную коробочку (коробочка с двойным дном). А сейчас все ваши плохие эмоции превратятся в добрые, веселые, счастливые. Коробочка открывается и дети достают по одному любому смайлику с положительными эмоциями (они их забирают себе).

**Заключительная часть.**

Включить фоновую музыку «От улыбки хмурый день светлей».

**Психогимнастика.**

На вдохе изобразить лицо веселого человека (грустного, злого, удивленного, обиженного). На выдохе –расслабить мышцы лица.

**Рефлексия.**

Спросить у детей о том, что такое эмоции. Какие они бывают? Что заставляет человека быть таким разным?

Ребята, в стране Эмоций растет чудо - яблонька. Каждый, кто подходит к ней, должен обязательно поделиться своим настроением.

Детям выбирают себе яблочко, изображающее настроение и приклеивают на яблоньку.

Ребята, посмотрите, какая красивая получилась у нас яблонька. Я рада, что вы уходите с занятия с хорошим настроением. А теперь давайте встанем в круг, возьмемся за руки и скажем друг другу волшебное слово - спасибо. На этом наше занятие закончено.