**Волшебная страна «Эмоция».**

**Цель:** формирование адекватных **эмоциональных**состояний и их проявлений в контактах с окружающим миром.

**Задачи**:

- снять эмоциональное и мышечное  напряжение;

- расширить эмоциональный опыт обучающихся в умении дифференциации и адекватной интерпретации своих и чужих эмоциональных состояний,

- сформировать умение действовать в группе.

**Оборудование:**

**Возрастная группа:**

**Ход занятия:**

1. **Ритуал приветствия.** «Необычное приветствие».

Педагог-психолога: - «Ребята, рада всех Вас видеть. В начале нашего занятия, нужно нам поздороваться. А здороваться мы будем необычным образом – коленками, локтями, ушами. Мы будем передвигаться по комнате, а как только я скажу команды «Уши, нос, локти и т.д.», вы должны будете остановится и поздороваться с кем-то этими частями тела. Готовы (ответы детей)?»

1. Разминка.

Педагог-психолог: - «Молодцы, ребята! Очень вы активные и позитивные. Все поздоровались. Но чтобы занятие было успешным, нам необходимо размяться, как настоящим спортсменам на олимпийских играх.

Я буду говорить слова и показывать движения. Вы за мной повторяете. Все готовы (ответы детей)?»

Пальчиковая гимнастика «Дом»

Я хочу построить дом,

*(Руки сложить домиком над головой)*

Чтоб окошки были в нём,

*(Пальчики обеих рук соединить в кружочек)*

Дверка в доме том была,

*(Ладошками очерчиваем в воздухе прямоугольную дверь)*

Рядом чтоб сосна росла.

*(Одну руку поднимаем вверх и "растопыриваем" пальчики)*

Чтоб вокруг забор стоял,

Пёс ворота охранял,

*(Соединяем руки в замочек и делаем круг перед собой)*

Солнце было, дождик шёл,

(Сначала поднимаем руки вверх, пальцы "растопырены". Затем пальцыопускаем вниз, делаем "стряхивающие" движения)

И тюльпан в саду расцвёл!

(Соединяем вместе ладошки и медленно раскрываем пальчики **–**"бутончик тюльпана")

1. **Основное содержание занятия.**

Педагог-психолог: - «Скажите, ребята, а любите ли вы путешествовать?

А верите ли вы, что есть где-то волшебные страны? А какие они? Кто в этих странах живёт?

А любите ли вы сказки? В сказках герои нередко путешествуют. Хотите послушать сказку про захватывающее путешествие?

Садитесь поудобнее. Сказка начинается».

(Педагог-психолог начинает вслух читать сказку)

 Сказка.Далеко - далеко, а может быть, и близко, есть волшебная страна, и живут в ней Эмоции. Живут они в маленьких цветных домиках. Причём каждая Эмоция живёт в домике определённого цвета, формы и материала. Кто - то живёт в оранжевом домике с красивыми цветочными лужайками, кто-то в красном домике с шипами, кто - то в синем домике рядом с плакучей ивой, кто-то в жёлтом домике с огромными круглыми окнами, кто-то в сером домике со сломанным звонком, кто-то в чёрном домике с маленькими окошками, занавешенными плотными шторами.

Каждый день, как только встаёт солнце, жители волшебной страны занимаются своими делами. Как вы думаете, ребята, какими делами занимаются жители нашей страны (ответы детей?).

Неожиданно педагог-психолог обращает внимание на странный листок бумаги (заранее приготовленный и оставленный в незаметном месте).

Педагог-психолог - «Ой, ребята, посмотрите! Что это такое? Этого здесь раньше не было! Так это же письмо. Какое оно мятое. Давайте его прочитаем!

Текст письма:

(Здравствуйте, ребята! Пишет Вам Император волшебной страны Эмоций.

В нашей волшебной странеслучилась беда. На страну налетел страшный ураган.

(Ребята, а что такое ураган (ответы детей)? Давайте попробуем его показать (дети дуют изо всех сил, имитируя порывы ветра).

Порывы ветра были настолько сильными, что срывали крыши с домов и ломали ветви деревьев. Жители успели спрятаться, но домики погубил ураган.

И вот ураган закончился, ветер стих. Жители вышли из укрытий и увидели свои домики разрушенными. Конечно, они были очень расстроены, но слезами, как известно, горю не поможешь. Взяв необходимые инструменты, жители вскоре восстановили свои домики. Но вот беда - всю краску унёс ветер. Помогите нам, ребята, вернуть мир и порядок в нашей стране.)

Педагог-психолог: - «Просят, ребята, жители волшебной страны, нашей с вами помощи. Но, как известно, в волшебную страну попасть не просто.

Как же мы туда попадём (ответы детей)?

Попасть в волшебную страну можно с помощью волшебной мелодии и волшебных действий.

Нам нужно встать в круг, закрыть глаза, на 1-3 вдохнуть, на 4-6 выдохнуть (дети закрывают глаза и считают вместе с педагогом-психологом)».

Все вместе:

«Волшебная мелодия звучи,

В Страну Эмоция ты всех нас унеси».

(Пока у детей закрыты глаза, педагог-психолог кладёт в круг карту Волшебной Страны)

Педагог-психолог: - «Вот мы с вами и в волшебной стране…. Раскинулась она от «Моря Радость» до «Гор Обиды», от «Пустыни Злость» до «Грустного

Леса», через «Пещеру Страха» и «Поле Удивлений» (показывает на карте)».

Педагог-психолог: - «Давайте вспомним, ребята, о чём нас просил Император волшебной страны (ответы детей - раскрасить домики)?

Правильно. Нужно нам вернуть домикам цвет и поставить их на свои места».

**Игра« Раскрась домик».**

Педагог-психолог: - «У вас есть две тарелочки. В первой тарелочке лежат белые домики из волшебной страны, а во второй тарелочке лежат цвета, которые унёс ураган. Найдите каждому домику свой цвет».

А как мы определим, где стоял каждый домик (ответы детей)?

Конечно, по цвету. Посмотрите, каждый уголок Волшебной Страны имеет свой цвет. Давайте расставим домики.

Молодцы ребята! Все домики покрашены и стоят на своих местах.

Но дело в том, что во время урагана жители были так напуганы. Всё в головах у Эмоций перепуталось. Совсем забыли они, что они за Эмоция, как им себя вести и в домике какого цвета жил каждый из них.

Какие же Эмоции живут в Волшебной стране? Давайте узнаем.

Обучающиеся делятся на пары. Каждой паре раздаётся разрезанная пиктограмма Эмоции (определённого цвета), которую нужно собрать.

После каждая пара представляет свою эмоцию, называет её и вместе со всеми её показывают и рассказывают, когда её испытываем.

Вспомогательные вопросы педагога-психолога:

Какую эмоцию испытывает этот смайлик?

Когда мы испытываем эту эмоцию?

А как мы узнаем эту эмоцию?

Давайте её покажем.

Педагог-психолог: - «Итак, в Волшебной стране живут: Радость, Грусть, Удивление, Страх, Злость и Обида».

Молодцы, ребята. Эмоции все мы восстановили. Они очень рады и хотят прочитать вместе с вами гимн свое Волшебной Страны!

Я радуюсь (прыгают на месте)!

Как прекрасно нам жить!

Радость друг другу приятно дарить!

Я грущу (делают грустное лицо)!

Вот закапали слезинки, кап – кап,

Словно, бусинки – росинки, кап – кап.

Я злюсь (показывают друг другу кулаки)!

Поглядите, сегодня я злой.

Не играет никто почему-то со мной.

Я обижаюсь (встают друг к другу спиной)!

Вдруг обижен на всё, ой, ой,ой:

Друг не делится конфеткой со мной!

Я боюсь (присаживаются, обхватывают голову руками, дрожат)!

Страх поселился в меня:

Я боюсь всего как огня.

Я удивляюсь (громко кричат «Ух ты!»)!

Удивляюсь всему:

Граду, снегу и даже дождю.

Педагог-психолог: - «А теперь давайте вернём Эмоции в свои домики (по цветам)».

Спасибо! Вы восстановили Волшебную Страну, помогли её жителям найти свои домики. Теперь им хорошо, ведь очень важно знать, где твой дом.

Нам тоже пора возвращаться домой.

В этом нам снова поможет волшебная мелодия и волшебные действия.

Все вместе:

«Волшебная мелодия звучи,

Домой нас всех ты верни».

 (Пока у детей закрыты глаза, педагог-психолог убирает карту волшебной страны.)

Вот мы и дома. Как говорят: «В гостях хорошо, а дома лучше!»

1. **Рефлексия.**

Скажите, ребята, где мы с вами побывали?

А зачем мы попали в Волшебную Страну?

С какими эмоциями мы там встретились?

Вам понравилось путешествие?

1. **Ритуал прощания.**

Педагог-психолог: - «Пришло время прощаться.

Давайте похлопаем себе и каждому из нас. Мы хорошо поработали. До новых встреч!»