**Конспект открытого занятия**

**педагога - психолога с детьми старшей группы**

 **по развитию эмоциональной сферы**

**«Путешествие в страну настроения»**

Подготовила:

педагог - психолог

Березовская Татьяна Михайловна

**Цель:** Создание условий для развития эмоциональной сферы.

**Задачи:**

- учить детей определять и оценивать свое эмоциональное состояние;

- формировать умения различать, осознавать, выражать различные эмоции;

- знакомить детей с разными способами корректировки своего состояния,

 стабилизировать психоэмоциональное состояние;

- учить самостоятельно создавать положительный эмоциональный настрой;

- развивать эмоциональную, когнитивную сферу дошкольников и мелкую   моторику рук с помощью упражнений с элементами арт-терапии;

- воспитывать чувство доброжелательности, навыки сотрудничества и культурного общения.

 **Оборудование:**воздушные шарики, «волшебная коробочка» с картинками (разрезанными на 2 части) по количеству детей (машина, цветок, мяч, ведерко); стаканы, трубочки;  мыльные пузыри, разноцветные мячики, песок.

**Ход занятия.**

**Ритуал приветствия.**

Дети **поют «Здравствуйте» (си-соль-ми)**

Здравствуй, солнце золотое! (на носочках руки вверх);

Здравствуй, небо голубое (руки на поясе, повороты вправо, влево, пружинка);

Здравствуй, вольный ветерок (кисти рук поворачивать вправо и влево);

Здравствуй, маленький дубок!

Мы живем в одном краю («Бутончик», руки вперед, ладонями вверх)!

Всех я вас приветствую (переплетают пальцы «Замочком»)!

(Дети присаживаются на стульчики).

**Педагог-психолог:**

- Ребята, посмотрите какой необычный шарик к нам сегодня прилетел, а на нем письмо. Давайте его прочитаем.

«В письме написано, что в стране Настроения случилась беда. Там перепутались все эмоции и жители страны просят помочь им разобраться в их настроении».

- Вы готовы отправиться в страну настроения и помочь жителям!

*(Ответы детей)*

**Педагог-психолог:**

Чтобы помочь жителям страны настроения, вы должны показать какое у вас доброе сердце.

Давайте нарисуем сердце в воздухе.

- Молодцы, я вижу, что у каждого из вас большое доброе сердце, которое поможет выполнить все задания.

**Педагог-психолог:**

- Ребята, а кто может сказать, что такое настроение?

*(Ответы детей)*

Настроение - это то, как человек себя чувствует, это его эмоциональное состояние.

Что такое настроенье?

Это игры и веселье,

Это первый снег в окошке,

Это мамины ладошки.

Это бабушкины сказки,

Это кисточки и краски.

Это радуга сквозь тучи,

Это робкий солнца лучик.

Это ласковое море,

Это мир с тем, с кем ты в ссоре.

Что такое настроенье?

Это радости мгновенья!

- А что вызывает настроение? (**Наши эмоции)**

- Верно, а вот какие бывают эмоции, вы сейчас расскажите, но сначала отгадаете загадки.

**Упражнение «Отгадай загадку»**

* Цыпки бегают по коже,
Холод ёжится в ногах,
И дрожат поджилки тоже.
Что за чувство? Это  . . **.(СТРАХ )**
* Играть не позвали. Имейте в виду,

Теперь с вами сам я играть не пойду!

Один я сижу в наказание вам.

А кажется мне, что наказан я сам.  **(ОБИДА)**

* Она у каждого бывает,

Кто про невзгоды забывает.

Ты хочешь петь и веселиться,

Ей можно с другом поделиться,

Она - любимая, как сладость.

Она – отрада наша, …**(РАДОСТЬ).**

* Ушли на работу и папа и мама.

И вдруг все не так, не играется прямо.

Смеяться не хочется – хочется к ним.

Когда мы скучаем, тогда мы ……**(ГРУСТИМ)**

Молодцы! Ну а чтобы жители страны узнали больше об эмоциях, нужно выполнить следующее задание.

**Игра - упражнение "Покажи настроение"**

**Педагог-психолог:**

Я буду показывать вам схемы с изображением настроений: радостный, сердитый и спокойный. А вы с помощью движений и выражений лица попробуете изобразить это настроение.

Радостное настроение - вы прыгаете и улыбаетесь;

Сердитое - топаете ножками, хмурите брови;

Грустное - опустить голову вниз, руки скрестить на груди;

Спокойное - надо не двигаться, стоять на месте.

Упражнение повторяется 2-3 раза.

***Звучит фрагмент песни «Если добрый ты» (из м/ф «Кот Леопольд»).***

 У меня есть музыкальная «Шкатулка добрых слов». Нужно наполнить шкатулку добрыми, приятными словами.

**Игра «Наоборот»**

**Педагог-психолог:**

Я буду передавать мячик. Тот, у кого он окажется в руках, должен назвать противоположное по значению слово.

Большой – маленький

громкий – тихий

грустный – веселый

высокий - низкий

открытый - закрытый

легкий - тяжёлый

сильный - слабый

теплый - холодный

чистый – грязный

злой - добрый

длинный - короткий

высокий - низкий

жадный - щедрый

старый – молодой

*«Солнечное настроение»*

**Педагог - психолог:**

Ребята, скажите, светит ли солнце в Стране настроения?

Конечно же, в этой замечательной стране всегда светит солнце. Какое оно, солнышко?! *Яркое, лучистое, светлое, горячее, круглое, желтое, золотое, теплое и т.д.*

***Звучит легкая музыка.***

**Педагог:**

Закройте глаза и представьте, как согревают лучи солнца наши щеки, нос, руки, пальчики. Совсем стало тепло, и вы сами стали теплыми и ласковыми. Лучики побежали по облакам, по полям, по лесам, по цветам и расколдовали всё в прекрасной сказочной стране Настроения.

**Дидактическая игра «Да или нет»**

— Серый волк голодный с белками прыгает и в дупле к вечеру громко поет.

Ну скорее скажите мне: бывает ли так, или нет?

— Поет карась на глубине волшебным голосом песни.

Интересно знать это мне: бывает ли так, или нет?

— Река бежит в долине. Есть ли у нее ноги? (Нет)

— Рассказал сосед мне, что люди не растут во сне.

Ну а вы скажите мне, правда это, или может нет?

— Может ли выше гор самолет летать?

— А крокодил в микрофон петь?

— Зацветают ли весной чудесные цветы душистые?

— А под конец скажите мне, интересная игра в «Да или нет»?

Воспитатель: А теперь скажите мне, ловкие ли вы, или нет?

**Динамическая пауза.**

Все ребята дружно встали, *Выпрямится.*

И на месте зашагали. *Ходьба на месте.*

На носочках потянулись, *Руки поднять вверх.*

А теперь назад прогнулись. *Прогнуться назад, руки на пояс.*

Как пружинки мы присели, *Присесть.*

И тихонько разом сели. *Выпрямится и сесть.*

- А чтобы у жителей страны всегда было только хорошее настроение, нужно выполнить следующее задание.

**Упражнение «Волшебные стаканчики»**

**Педагог-психолог:**

**-**Можно избавиться от негативных эмоций с помощью волшебных стаканчиков. Пододвиньте стаканы и изо всех сил подуйте в трубочку, не надувая щек. Отправьте через трубочку все обиды и плохое настроение.

Итак, все свои негативные эмоции и плохое настроение мы оставили в стаканчике.

**Упражнение «Пирог эмоций»**

**Педагог-психолог:**

- И теперь давайте испечем пирог только с хорошими эмоциями и угостим жителей страны настроения и наших гостей.

Взяли мы немножко **смеха**,

И немножечко **успеха**,

**Удивления** на ложке,

**Любопытства** поварешку,

Много **радости** налили,

Тесто быстро замесили.

Испекли пирог мы в печке,

Остудили на крылечке.

А потом пирог делили

И гостей всех угостили.

Все ладошки подставляйте,

Угощенья получайте!

*(Дети делятся воображаемыми кусочками пирога друг с другом и с гостями)*

**Педагог-психолог:**

 Ребята, вам понравилось угощение, а нашим гостям?

Что вы испытываете сейчас, угостив гостей, сделав им приятное?  (Радость)

 Как вы считаете, приятно дарить радость?

**«Пирамида радости»**

**Педагог-психолог:** - Ребята я предлагаю вам поделиться своей радостью с нашими гостями, это упражнение, которое поднимает настроение не только вам, но и всем окружающим.

**Педагог-психолог:** Я сейчас предлагаю вам построить «Пирамиду радости» и поделиться своею радостью со всеми вокруг. Вы согласны. (Ответы детей).  Я назову что- то радостное или радостное событие и положу руку, затем каждый из вас будет называть своё любимое, или радостное событие и класть руку поверх моей по очереди. Психолог вытягивает руку и говорит: «Я рада видеть всех ребят в этой комнате». Дети, по очереди, кладут свою ладошку на ладонь психолога, объясняя, от чего они испытывают чувство радости. Затем все вместе резко кидают руки вверх, расцепляя и отдавая свою радость окружающим.

**Педагог-психолог:** - Замечательно ребята, мы помогли жителям страны настроения, найти свои эмоции.

- Ребята, а как вы думаете, у жителей страны какое сейчас настроение?

*(Ответы детей)*

- А почему вы так считаете?

*(Ответы детей)*

- А чтобы в этом убедиться, подойдите к песочнице и найдите их эмоции.

*(дети в песочнице находят разноцветные мячики с радостными эмоциями).*

**Заключительная часть.**

**Педагог-психолог:**

 - Ребята, наше путешествие по стране настроения подошло к концу.

 - Понравилось ли вам путешествие?

 - А что понравилось вам больше всего?

- Кому мы помогли?

- А какое у вас сейчас настроение?

**Ритуал прощания «Мыльные пузыри»**

 **Педагог-психолог:**

Жители страны настроения очень рады, что вы им помогли и подарили волшебные мыльные пузыри, кто их поймает, тот зарядится бодрым настроением на весь день

- Ну все ребята, пришла пора прощаться.

 До свидания ребята. Хорошего вам настроения.

Вот и подошло к завершению наше занятие …

Какое у вас настроение? Что больше всего вам понравилось? Что было особенно трудно? Что такое эмоции? Какие эмоции вы сегодня узнали? Что нужно делать, чтобы всегда быть в хорошем радостном настроении? Игрушка-колобок передается по кругу, каждый проговаривает, что можно делать, когда ему весело (можно делать добрые дела, дарить подарки, поиграть с котиком, посмотреть веселый мультик, поиграть в любимую игру, спеть веселую песенку, послушать приятную музыку.

Я желаю вам хорошего настроения, а сейчас нам пора прощаться.

Взялись за руки, друзья,

Попрощаться нам пора,

Пусть тепло от ваших рук,

Согревает все вокруг.