**Конспект индивидуального занятия педагога-психолога**

**на тему «Наши эмоций»**

**Педагог- психолог Самсонова М.А.**

**Цель:**

Развитие способности осознанно воспринимать свои чувства и эмоции (радость, удивление, грусть), развитие эмоциональной сферы детей дошкольного возраста.

**Задачи:**

1. Закрепить понимание собственного эмоционального состояния;

2. Создание положительного эмоционального настроя в группе;

3. Способствовать обогащению эмоциональной сферы ребенка.

4. Способствовать открытому проявлению эмоций и чувств различными социально приемлемыми способами (словесными, физическими, творческими).

**Материал:** аудиозапись спокойной музыки, письмо в конверте, пиктограммы эмоций (приложение №1), песок.

Ход занятия:

**1. Орг.момент.**

Приветствие.

Педагог-психолог: «Здравствуй, .... Я рада тебя видеть! Какое у тебя настроение?»

Мимическая гимнастика. (Цель — снятие напряжения мышц лица.)

«А теперь сядем поудобнее: спина прямая. Сейчас мы с тобой сделаем гимнастику, но она не простая, а мимическая – это упражнения для лица. Вдох-выдох, вдох-выдох, вдох-выдох. Вытянули губы трубочкой. Произнеси звук «у». Растянули губы в стороны. Произнеси звук «ы». Замечательно! Вдох-выдох. Расслабь все мышцы лица и улыбнись. Скажем глазами и улыбкой, что мы рады видеть друг друга».

Педагог-психолог: «Сегодня мне пришло письмо. На конверте написано от Королевы Эмоций. Давай мы с тобой откроем конверт и прочтем, что там написано. (Открывают конверт).

«…, Королева пишет, что случилась беда, у них в стране перепутались все эмоции, и она просит скорее прийти на помощь. Ты знаешь, что такое эмоции?».

Психолог достаёт из конверта разрезные картинки, которые ребенку необходимо собрать и сказать, какая эмоция изображена.

**2. Основная часть.**

Педагог-психолог:

Отгадай скорей, …

Эмоцию какую покажу сейчас тебе я?

Педагог-психолог достает разрезную картинку с эмоцией радости.

Педагог-психолог: Правильно, это радость.

Рассматривают картинку, выделяют основные черты этой эмоции.

Упражнение «Я радуюсь, когда…».

Ребёнок дополняет фразу: «Я радуюсь, когда…».

Педагог-психолог: «Следующая картинка».

На картинку посмотри.

Эмоцию назови…

Педагог-психолог показывает разрезную картинку с эмоцией грусти.

Педагог-психолог: Правильно, это грусть.

Рассматривают картинку, выделяют основные черты этой эмоции.

Упражнение «Художники».

«А сейчас давай представим себе, что мы художники и нам надо нарисовать «Грусть». Мы будем рисовать эту эмоцию пальцами на песке».

Сначала рисует психолог, затем ребенок.

Педагог-психолог: «Ещё одна картинка лежит в конверте».

На картинку взгляни,

Эмоцию определи…

Педагог-психолог показывает разрезную картинку с эмоцией удивление.

Педагог-психолог: Правильно, это удивление!

Рассматривают картинку, выделяют основные черты этой эмоции.

«Сейчас я прочитаю стихотворение, послушай внимательно».

На весёлых, на зелёных

Горизонтских островах,

По свидетельству учёных,

Ходят все на головах!

Говорят, что там живёт

Трехголовый Кашалот,

Сам играет на рояле,

Сам танцует, сам поёт!

По горам на самокате

Ездят там бычки в томате!

А один учёный Кот

Даже водит вертолёт!

Там растут на вербе груши,

Шоколад и мармелад,

А по морю, как по суше,

Скачут зайцы, говорят!

(Б. Заходер, отрывок из стихотворения «На горизонтальных островах»).

Педагог-психолог: «Что удивительного в этом стихотворении?».

«Мы справились со всеми заданиями, выполнили просьбу Королевы Эмоций. Работа была трудная, предлагаю тебе отдохнуть и поиграть в игру».

Игра «Доброе животное».

Ребёнок и психолог берутся за руки. Психолог тихим голосом говорит: «Мы – одно большое, доброе животное. Давай послушаем, как оно дышит!» (Прислушиваются к дыханию).

«А теперь подышим вместе!» (Вдох – делаем шаг вперёд. Выдох – делаем шаг назад. «Так не только дышит животное, так же чётко и ровно бьётся его большое доброе сердце. Стук – шаг вперёд, стук – шаг назад. Мы берём дыхание и стук сердца этого животного себе. Мы становимся очень-очень добрыми».

**3. Рефлексия занятия**

Педагог-психолог: «Давай вспомним, какие эмоции живут в волшебной стране вместе с Королевой Эмоций? (Радость, грусть, удивление). Теперь ты без труда можешь распознавать эмоции. Наше занятие подошло к концу. До свидания».

Приложение №1





















