**Конспект занятия с детьми старшей группы на тему: «Что я чувствую»**   
  
**Цель:**   
- формировать представления детей об эмоциональных проявлениях людей (мимика, жесты);   
- развивать эмоциональную сферу, расширять круг понимаемых эмоций;   
- показать основные приемы владения своими чувствами как проявления   
силы воли;   
- воспитывать желание помогать близким людям, сверстникам.   
  
**Предварительная работа:** рассматривание иллюстраций, чтение произведений художественной литературы.   
  
**Оборудование:** музыкальный центр, диск с записью музыки для проведения физминутки, набор сюжетных картин, иллюстрации, набор   
пиктограмм, карандаши для каждого ребенка.   
  
**Ход занятия:**   
Педагог-психолог: - Здравствуйте, ребята! Я рада видеть вас всех! А какое у вас сейчас настроение? На что оно похоже: на солнышко или на темную тучку? (ответы детей)   
Педагог-психолог: - А сейчас мы вспомним героев наших любимых сказок.   
- Какие чувства испытывают герои этих сказок?   
1.Рады зайчики и белочки,   
Рады мальчики и девочки.   
Обнимают и целуют косолапого:   
«Ну, спасибо тебе, дедушка, за солнышко!» (радость)   
2.Плачет серый воробей:   
- Выйди, солнышко, скорей!   
Нм без солнышка обидно,   
В поле зернышка не видно! (грусть)   
3.И доктор пришил ему ножки   
И заинька прыгает снова.   
А с ним и зайчиха мать   
Тоже пошла танцевать (радость)   
4.Прибежала зайчиха   
И закричала: «Ай-ай!   
Мой зайчик попал под трамвай   
И теперь он больной и хромой   
Маленький заинька мой!» (страх)   
Педагог-психолог: - Дети, вы, наверное, догадались, о чем мы будем говорить с вами на занятии? (ответы детей)   
- Да, мы будем говорить о чувствах. Как вы понимаете это выражение   
«чувства»? (ответы детей)   
Педагог-психолог: - Верно, все мы умеем радоваться, грустить, печалиться. Но каждый из вас человек, и мы должны уметь управлять своими чувствами.   
- Я могу сдержаться и не заплакать;   
- Могу не капризничать, хотя мне очень хочется это сделать;   
- Могу не засмеяться, если даже очень смешно.   
Педагог-психолог: - Вы понимаете, как трудно управлять собой, но вы должны этому учиться.   
- Представьте, перед вами человек, которому очень грустно. Как понять, что   
ему грустно? Как можно это понять, что нам поможет? (ответы детей)   
- Верно, нам об этом расскажут глаза, руки, а еще речь.   
Педагог-психолог: - У меня в руках конверт, он необычный: на нем нарисован вот такой значок – это пиктограмма, она означает (грусть, печаль и т.д.)   
- Это письмо передали мне ваши мамы и просили рассказать, что не все дети   
могут управлять своими чувствами и поэтому доставляют своим мамам много неприятностей. Попробуйте догадаться почему?   
(выставляю сюжетные картины – дети отвечают на вопрос: « О ком, о каком человеке идет речь?»)   
- Этот мальчик рук не мыл,   
Месяц в баню не ходил.   
Сколько грязи, сколько грязи,   
Мы на шее лук посадим,   
Репу на ладошках,   
На щеках картошку,   
На носу морковь взойдет –   
Будет целый огород! – «грязнуля, замарашка»   
  
- А это что за девочка?   
Час жевала грушу,   
Два - умывалась,   
Три - вытиралась.   
Утром завтракать пошла   
Только к ужину пришла? – «девочка - капуша»   
  
- Костя хлеб жует сухой.   
«Ты бы ел его с ухой»   
До ушей краснеет Костя,   
Он решил правдивым быть.   
«Я бы съел ухи, да только   
Мне тарелку нужно мыть» - «мальчик – лентяй»   
  
- Все расскажет про ребят:   
Кто дерется, кто кричит.   
Только про саму себя   
Не расскажет, промолчит – « девочка – ябеда»   
  
-Этому мальчишке доверять нельзя.   
Что не скажет язычишко,   
Все неправда, все не так «мальчик – врун»   
  
- А как часто нужно нам   
С кем- то, чем-то поделиться.   
Кто привык везде скупиться,   
Кто твердит всегда «не дам» - «жадина»   
  
- Я - красавец, я - силач,   
Я - умелец, я - лихач,   
Я- я – я всёзнайка,   
А зовут меня - «зазнайка»   
  
Педагог-психолог: - Вот видите, какие бывают дети. Что вы чувствовали, когда слушали эти стихи? Покажите ту пиктограмму, которая отражает то, что вы чувствуете (дети показывают пиктограммы)   
  
Педагог-психолог: - Молодцы, ребята! Вы дали правильные ответы. А теперь ответьте на вопрос: «Что вы чувствуете, когда одели …»   
- красивый сарафан   
- удобный спортивный костюм   
- тесную одежду   
- мягкую, пушистую шубку   
- мятую рубашку   
  
Педагог-психолог: - Вы ответили верно. А теперь поиграем в игру, будьте внимательны.   
Игра «Скажи наоборот»   
Вы грустные ребята – Мы веселые ребята.   
Вы ленивые - Мы трудолюбивые.   
Вы злые - Мы добрые.   
Вы рассеянные - Мы внимательные.   
Вы неряшливые – Мы аккуратные.   
Вы грубые - Мы вежливые.   
Вы злые - Мы добрые.   
Педагог-психолог: - Молодцы! А теперь я вас приглашаю на прогулку по улицам нашего города. Я хочу убедиться, что вы умеете чувствовать настроение тех людей, которые встретятся нам в пути, но хочу предупредить, что это могут быть герои сказок. Будьте внимательны – смотрим на светофор.   
Физминутка «Красный, желтый, зеленый»   
(проводится под музыку)   
Заведем мотор – вниманье:   
Если свет зажегся красный   
Значит, двигаться опасно (круговые движения головы вправо – влево)   
Желтый свет предупрежденья   
Нет сигнала для движенья (повороты туловища влево - вправо)   
Свет зеленый говорит   
Проходите – путь открыт (ходьба на месте)   
  
Педагог-психолог: - 1 остановка «Карлсон и домоправительница»   
Посмотрите, перед вами «живые картинки». Нужно рассмотреть их внимательно и оценить ситуацию.   
(детям предлагаются сюжетные картинки из произведения «Малыш и Карлсон»)   
- Что чувствует Карлсон?   
- Что чувствует домоправительница?   
  
2 остановка «Домоправительница и Малыш»   
- Что чувствует домоправительница?   
-Что Малыш? Почему?   
  
3 остановка «Малыш и Карлсон»   
- Что, по-вашему, переживает Карлсон?   
- Что чувствует Малыш?   
  
- А теперь, располагайтесь поудобнее и дорисуйте лица героев сказки пиктограммами.

Педагог-психолог: - Мы сегодня говорили о чувствах, настроениях; вы, общаясь, друг с другом испытывали тоже разные чувства.   
- Когда вы испытываете гнев, злость, когда кто-то толкнет вас, обидит, то   
надо помнить о том, что надо не бросаться в драку, а надо успокоиться,   
мысленно сказать «Я могу сдержаться», «Я могу не плакать» и т.д.   
- А еще поможет нам успокоиться упражнение «Волшебные нитки»   
Упражнение «Волшебные нитки»   
Возьмите в руки клубочек в руки и начинайте медленно сматывать нитки. Дышите медленно, думайте, о чем – то приятном.   
- А еще поможет нам успокоиться упражнение «Драка».   
Упражнение «Драка»   
Представьте, что вы сильно рассердились, готовы броситься в драку.   
Глубоко – глубоко вдохните, крепко- крепко сожмите зубы, сожмите пальцы   
в кулаки, до боли. Задержите дыхание – посчитайте мысленно про себя до 5.  
Расслабьтесь, и вы увидите, как все неприятности окажутся позади.   
Педагог-психолог: - Вот и подошло к концу наше путешествие в мир чувств и эмоций.   
- Что сегодня для вас было интересным и необычным на занятии?   
- Что нового вы узнали?   
Надеюсь, ребята, что вы сможете теперь управлять своими чувствами и эмоциями. Спасибо всем за внимание!