**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!