**Конспект занятия**

**«Снежная Королева»**

Педагог-психолог МБОУ ЦО

№58 «Поколение будущего»

Дьячкова Юлия Валерьевна

Тула - 2022

**Тема:**Наши эмоции

**Название:** «Снежная Королева»

**Цель:** Развитие эмоциональной-волевой сферы детей старшего дошкольного возраста.

**Задачи:**

*Образовательные:*

- Расширение представлений детей об основных эмоциях (радость, грусть, удивление, злость, страх)

- Тренировка выразительности мимики и пантомимики.

- Закрепление знаний о чувствах, настроении и эмоциях.

- Помощь детям в сознании своих эмоциональных состояний и освобождение от негативных эмоций.

*Развивающие:*

- Развитие умения понимать эмоциональное состояние других людей.

- Развитие эмпатии (умения сочувствовать и сопереживать).

- Развитие навыков саморегуляции и самоконтроля.

- Развитие умения передавать разные эмоциональные состояния, используя различные выразительные средства.

*Воспитательные:*

- Воспитание уважения к личности товарища и принятие индивидуальности каждого ребенка

- Воспитание умения оказывать помощь другим в трудной ситуации.

- Воспитание умения вежливо общаться с окружающими.

**Ожидаемый результат:** дети приобретут уверенность в выражении разных эмоций; смогут использовать полученные навыки и умения в повседневной жизни, а именно терпимее относиться друг к другу, регулировать свое эмоциональное состояние; учитывать эмоциональное состояние окружающих.

**Предварительная работа с детьми:** реализация цикла психологических занятий по теме «Удивляюсь, злюсь, боюсь, хватаюсь и радуюсь»; знакомство со сказкой Г.Х. Андерсена «Снежная королева».

**Материал и оборудование:** музыка, ноутбук, проектор, мультимедиа, интерактивный стол, карта путешествия, видео «Снежной королевы», пластилин, доски для лепки, цветочки с эмоциями, ваза и стебли, карточка приветствий.

**Ход занятия**

**Приветствие**

Дети по очереди заходят в кабинет, где их встречает психолог. В качестве приветствия используют визуальную схему, где выбирают любой понравившийся им способ приветствия и указывают ладонью. Психолог приветствует каждого ребенка, выбранным им способом.

Дети проходят в кабинет и присаживаются на ковер.

**Введение в игровую ситуацию**

Психолог говорит, что ему пришло видеопослание, которое предлагает посмотреть вместе с детьми.

**Психолог.**  Ребята, представляете, мне сегодня пришло настоящее видеопослание от Снежной Королевы, давайте посмотрим его!
**Дети.** Да!

**Психолог.**  Ребята, давайте не позволим Снежной Королеве заморозить сердце Кая и поможем Герде спасти друга. Ведь мы с вами знаем, что очень тяжело жить без эмоций. Давайте вспомним, какие эмоции мы с вами уже изучили?

**Дети.**  Страх, радость, удивление, грусть…

**Психолог.**  Правильно. Мы сегодня с вами познакомимся еще с одной новой эмоцией. А сейчас давайте посмотрим на карте путь, по которому мы будем с вами следовать к Дворцу Снежной Королевы.

Психолог и дети подходят к проектору, на котором изображена карта.

**Психолог.**  Ребята, вы помните, к кому сначала попала Герда?

**Дети.** К колдунье? Волшебнице?

**Психолог.**  К волшебнице, у которой был большой сад прекрасных цветов. Герда очень удивилась такому количеству невероятной красоты цветов, которые она очень любила. Давайте и мы с вами посмотрим, какие цветы там были.

**Упражнение «Цветы эмоций»**

Дети и психолог подходят к ковру, где лежат разные цветы.

**Психолог.**  Ребята, ваша задача собрать цветы, назвать их и отгадать эмоцию, которая на них изображена.

Дети собирают цветы и называют эмоции.

**Психолог.**  Смотрите, какой прекрасный букет у нас получился! Вы здорово справились и назвали все эмоции! Давайте посмотрим, куда нам двигаться дальше.

Психолог и дети подходят к проектору, на котором изображена карта.

**Психолог.**  Следующее место, куда мы с вами перенесемся – это Замок принца и принцессы. Они очень любят устраивать балы. Как вы думаете, танцуя под веселую музыку, какую эмоцию испытывали гости бала?

**Дети.** Радость?

**Психолог.**  Конечно, на их лицах можно было увидеть радость. Как и на ваших, когда вы делаете то, что вам нравиться и хорошо получается. Предлагаю вам отправиться на настоящий бал. Представьте, какие торжественные наряды вы бы одели. Сейчас вы услышите разную музыку, ваша задача догадаться какую эмоцию может передавать эта музыкальная композиция и показать ее.

**Упражнение «Музыка наших эмоций»**

Психолог включает разную классическую музыку. Дети должны по музыкальным мотивам отгадать эмоцию, которую передает мелодия, и показать ее, используя мимику и пантомимику.

**Психолог.**  Как вы ловко справились и верно показали практически все эмоции! А куда же мы дальше отправимся? Давайте скорее посмотрим.

Психолог и дети подходят к проектору, на котором изображена карта.

**Психолог.**  Ого! Нам нужно отправиться в логово самой настоящей разбойницы. Как вы думаете, какая она?

**Дети.** Вредная, грубая, злая!

**Психолог.**  Да, к сожалению, чаще на ее лице можно увидеть злость и гнев. Ребята, а когда вы злитесь?

Дети отвечают.

**Психолог.**  Злость на самом деле не так плоха. Она нам нужна, как и все остальные эмоции. Когда вы злитесь, то в вашем теле появляется много сил и энергии. Кто-то направляет ее на других, доставляя им боль и обзывая неприятными словами, а кто-то изо всех сил держит в себе, и потом плохо себя чувствует и болеет. Так как же поступить тогда? Для начала, как и при любой эмоции, нужно ее озвучить другим, сказать: «Я злюсь, меня это злит». А дальше уже подумать, куда эту энергию направить. Можно в творчество: полепить или порисовать. Можно помочь себе с помощью физических упражнений. А можно просто сильно сжать кулаки или покричать в «мешок криков». А еще надуть воздушный шар, даже если его нет под рукой, представить, как вы его надуваете и показывать руками какой большой он стал. Давайте с вами разомнемся, заодно применим еще один способ, как можно уменьшить злость.

**Упражнение «Сосулька» или «Мороженое» (на выбор детей)**

Дети становятся на ковер и напрягают все тело. Потом наступает весна, и сосулька (мороженое) постепенно тает, дети постепенно расслабляются и опускаются вниз на ковер. И полностью. Расслабились и превратились в лужу.

**Психолог.**  Ребята, пойдемте, скорее, посмотрим, что нас ждет дальше.

Психолог и дети подходят к проектору, на котором изображена карта.

**Психолог.** Наш путь пролегает через сказочную страну Лапландию. Ребята, что вы чувствуете, когда вам приходится расставаться с родителями или когда теряете любимую игрушку?

**Дети.** Грустим!

**Психолог.** Да, вот и Герда чувствует грусть, находясь далеко от своего друга. Давайте проверим, как хорошо мы знаем эту эмоцию.

Дети и психолог подходят интерактивному столу и выполняют задание.

**Психолог.** Ребята, представьте, что мы поймали «грустинку». Посмотрите, как она выглядит, чем она отличается от других эмоций и как она звучит?

**Упражнение «Грустинка»**

Выбрать из предложенных фотографий людей те, на которых изображена эмоция грусть.

Найти человека, по положению тела которого можно понять, что он грустит.

Прослушать и выбрать фразу, которую произносит грустный человек.

**Психолог.**  Ребята, вы действительно хорошо изучили грусть и можете ее отличить по мимике, положению тела и даже голосу! Вот мы с вами и подошли к самому Дворцу Снежной Королевы! Как вы думаете, какую эмоцию мы испытываем, когда перед нами что-то неизведанное и опасное?

**Дети.** Ужас, страх, волнение!

**Психолог.** Да, действительно нам становится страшно. Давайте представим себе, как бы выглядел страх. Я предлагаю вам присесть за столы и попробовать его слепить.

 **Упражнение «Сказочный страх»**

Дети садятся за столы и лепят свой страх.

**Психолог.**  Посмотрите, ребята, какой разный у вас получился страх. Но вот чудо, когда вы слепите из пластилина или нарисуете свой страх, он уже не пугает так вас! Теперь нам ничего не страшно! Вы справились и правильно изобразили все эмоции. Герда благодаря вашей помощи нашла Кая.

Дети и психолог садятся на ковер.

**Психолог.** Вот и закончилось наше путешествие в сказочную страну. Вы здорово справились!Что вам понравилось? А что было трудно? Что вы сделали хорошего?

Дети отвечают.

**Психолог.** До свидания, до новых встреч!