***Занятие для старших и подготовительных групп***

 ***«Моё настроение»***

Педагог – психолог

МБДОУ «ЦРР – детский сад

 № 15 «Страна чудес»

Г. Ханты - Мансийск

Пяк А.И.

**Цели:**

Дать детям начальные знания о некоторых базовых эмоциях;

Учить детей изображать эмоциональное состояние с помощью выразительных средств;

Помочь детям осознать свои некоторые эмоциональные состояния и освободиться т негативных эмоций.

**Оборудование:**

- изображение весёлого гномика Смешинки, грустного гномика Дедушки, злого гриба Боровика, весёлого солнышка;

- большое зеркало;

- аудиозаписи весёлой музыки;

- яркий разноцветный мячик;

- письмо в конверте;

- альбомы и цветные карандаши для каждого ребёнка.

**Ход занятия**

Педагог: Доброе утро, дети! Сегодня мы с вами отправимся в гости к маленькому гному. Он живёт в лесу, и зовут его Смешинка. Этот гномик всегда улыбается, смеётся, поэтому его так зовут. А вот и он сам (педагог выставляет фигурку гномика). Посмотрите какое улыбчивое лицо у него, давайте с ним поздороваемся и улыбнёмся как он.

**Упражнение «Зеркало». Радость.**

Педагог: Я буду передавать зеркало, а вы посмотрите в него и улыбнётесь: ваш ротик растягивается в улыбке, а глазки становятся узенькими. Вот так.

Педагог демонстрирует мимику.

Педагог: Наш гномик Смешинка, очень любит играть с мячом и приглашает вас поиграть с ним.

**Подвижная игра «Весёлый мячик»**

Педагог. Вставайте в кружок. Мы будем передавать мячик по кругу со словами:

*Ты катись, весёлый мячик,*

*Быстро, быстро по рукам.*

 *У кого весёлый мячик,*

*Тот сейчас станцует нам.*

 *У кого в руках на последнем слове оказывается мячик, то выходит в середину круга и танцует. Включается весёлая музыка. Ребёнок танцует. Игра повторяется.*

Педагог: А пока мы с вами играли – не заметили, как почтальон принёс письмо. Это письмо адресовано Смешинке, а он читать не умеет, поэтому давайте прочитаем: «Любимый мой Смешинка! Я очень соскучилась по тебе. Приходи в гости. Твой дедушка».

Педагог: Мы идём по лесу, слушаем как поют птички (звучат звуки леса). А посмотрите! Кто это?! (Выставляется фигура злого гриба «Боровика»). Это ребята, самый главный гриб в лесу, его называют король Боровик. Посмотрите, какой он злой. А вы можете показать злое лицо?

**Упражнение «Зеркало». Злость.**

Этюд «Король Боровик»

Педагог: Я опять буду передавать зеркало, а вы позлитесь, глядя в него. Нахмурьте брови, откройте рот и покажите все ваши зубы. Послушаем же, почему король Боровик злится.

Педагог: садитесь на стульчики, слушайте его историю, а ещё запоминаем и показываем движения к ней.

Шёл Король Боровик *Дети шагают.*

Через лес напрямик. *Грозят кулаком.*

Он грозил кулаком

И стучал каблуком. *Стучат каблуком одной ноги.*

Был Король Боровик не в духе: *Хмурят брови.*

Короля покусали мухи.

(В. Приходько)

Педагог: Давайте пожалеем Боровика, погладим его. А нам пора снова в путь. Да, вот и сам Дедушка гном. Посмотрите, дедушка гном очень грустный, невесёлый, Покажите, как он грустит.

**Упражнение «Кулачки»**

Педагог: Ребята, давайте-ка немного отдохнём и расслабимся, а затем продолжим наше занятие. Сожмите пальцы и кулачок (показывает, руки лежат на коленях) покрепче. Чтобы косточки побелели. Вот как напряглись кисти рук! Сильное напряжение! Нам неприятно так сидеть. Руки устали. Перестаньте сжимать пальцы, распрямите их. Вот и расслабились руки. Отдыхают. Кисти рук потеплели. Легко, приятно стало. (Упражнение выполняется три раза.)

*А теперь слушайте и делайте, как я.*

Спокойный вдох - выдох, еще раз: вдох — выдох...

Руки на коленях,

Кулачки сжаты,

Крепко, с напряженьем,

Пальчики прижаты.

Большой палец прижимаем к остальным.

Пальчики сильней сжимаем –

Отпускаем, разжимаем.

Легко приподнять и уронить расслабленную кисть каждого ребенка.

Знайте, девочки и мальчики:

Отдыхают ваши пальчики.

***Упражнение «Зеркало». Грусть.***

А почему дедушка грустный? Ой, он волшебную шапочку потерял, давайте его пожалеем. Давайте посмотрим в зеркало и покажем, как дедушка грустит.

Дети вместе с педагогом изображают грусть.

Педагог: А давайте теперь развеселим дедушки и поиграем с ним в мячик.

 **Упражнение «Мяч»** повторяется.

Педагог: у нас получилось развеселить дедушку! Педагог показывает изображение с улыбающимся дедушкой. Наше путешествие подходит к концу, возьмите жёлтые карандаши, нарисуйте жёлтый круг и лучики. Получилось Солнышко. Нарисуем Солнышку ротик - улыбочку и глазки, покажите солнышки друг другу и предайте вместе с ними тепло и ласку! Наше занятие окончено. Всем спасибо!

Желаю вам быть эмоционально устойчивыми и уметь регулировать свои эмоции.