**[Конспект НОД в старшей группе «Путешествие в страну эмоций»](https://psichologvsadu.ru/rabota-psichologa-s-detmi/zanyatiya-psichologa-s-detmi/329-konspekt-puteshestvie-v-stranu-emoziy)**

Педагог-психолог

Сухенко Т.А.

*Цель:* [развитие эмоциональной сферы старших дошкольников](https://psichologvsadu.ru/rabota-psichologa-s-detmi/podgotovka-detej-k-shkole/razvitie-emotsionalnoj-sfery).

*Задачи:*

* закрепить умение узнавать и выражать эмоции (радости, грусти, страха), выражать эмоциональные состояния в мимике;
* развивать саморегуляцию воспитанников (саморегуляция – это сознательное управление своими переживаниями, и их изменением)
* создать комфортный психологический климат в группе, бодрый и радостный настрой;

*Состав группы:*

Возраст участников: 5-6 лет;

Количество детей: 8-10 человек;

*Продолжительность занятия:* 25 мин.

*Материал для занятия:* аудиозаписи (музыка - веселая, грустная, страшная, спокойная); ткань-парашют; спортивный инвентарь для инсценировки «пещеры», «горы»; [пиктограммы эмоций](https://psichologvsadu.ru/skazkoterapiya/zanyatiya-po-skazkoterapii/114-zanyatie-psikhologa-po-skazkoterapii-s-detmi-starshego-doshkolnogo-vozrasta-strana-nastroeniya), письмо, елка, новогодние игрушки, изображение домика грустного гнома, изображения гномов с разными эмоциональными состояниями, рисунок детского сада, снежинки с эмоциями.

**Ход НОД**

**1. Ритуал приветствия**.

- Доброе утро! Собрались все дети в круг  
Я твой друг, и ты мои друг.  
Крепко за руки возьмёмся  
И друг другу улыбнёмся.

Я улыбнусь вам, а вы улыбнитесь друг другу. Чтобы у нас весь день было хорошее настроение.

**2. Упражнение «Давайте поздороваемся с Другом»**

Приветствие необычное. Давайте поздороваемся различными частями тела: ладошками, локтями, коленками, спинками.

**3. Беседа психолога с детьми «Что такое эмоции?»**

- Дети, как вы думаете, какое сегодня у меня настроение? Да, оно замечательное.

- А какое еще бывает настроение? (Веселое, радостное, грустное, сердитое ...)

- Как вы можете узнать, какое настроение у людей, которые вас окружают? *(По выражению лица)*.

- Да, наше лицо меняется в зависимости от настроения!

- Дети, а как еще можно назвать проявления разного настроения? *(Эмоции)*.

- Да, эмоции! Мы выражаем разные эмоции. Какие эмоции вы знаете? *(Дети называют)*.

- Различные эмоции люди выражают мимикой. Это когда мы можем передать свое состояние, настроение, эмоцию выражением лица и даже тела.

**4. Сюрпризный момент: «Письмо к детям».**

Стук в дверь. К нам пришло письмо. Интересно от кого это?

Давайте прочитаем!

«Дорогие друзья, (имена участников). Я знаю, что вы на ваших занятиях учитесь узнавать и передавать различные эмоции. Также я знаю и вижу, что это у вас очень хорошо получается! Для меня это так приятно! Потому что это самое необходимое знание в нашей стране - стране эмоций! Я хочу пригласить вас всех в путешествие в нашу страну! Я подготовила для вас несколько заданий, надеюсь вам удастся справиться с ними. Если вы согласны, то, желаю вам прекрасного путешествия!

                                                                                     Подпись: Фея Эмоций Ну, что, отправляемся в путешествие?

«Будем путешествовать,

чтобы обо всем на свете знать,

В мир эмоций мы отправимся,

Со всеми задачами мы справимся!»

**6. «Поляна Радости».**

Звучит веселая музыка.

- Кого вы видите на этой поляне? (Радостный Гномик).

- А какое у него настроение?

- Дети, а что такое радость? (Ответы детей)

*К примеру:*

*«Радость - это когда всем весело, все радуются»*

*«Радость - это когда у всех праздник»*

*«Радость - это когда никто не плачет»*

*«Радость - это когда все здоровы»*

*«Радость - это я, потому что мама мне говорит: «Ты моя радость»*

*«Бывает радость большая, а бывает маленькая. Маленькая - это когда у одного человека, а большая - это когда у всех».*

- Что вы делаете, когда вам весело? (Ответы детей)

**Психологический этюд «Кто как радуется»** (задание от гномика).

Дети становятся в круг. Психолог предлагает им изобразить, показать без слов, как они радуются:

- При встрече с мамой;

- Когда прогуливаются в парке с родителями;

- Когда вас кто-то насмешит;

- Когда играют в веселую игру;

*Выразительные движения: объятия, улыбка, смех, радостные возгласы.*

Дети, а вы любите зиму? А что зимой радует вас? (ответы детей)

Посмотрите на поляне Радостного гномика сейчас зима, и много снега. Давайте с вами поиграем со снегом

Игра «Снежная поляна».

Дети берутся за края ткани

**5. «Дом грусти»**

- Дети, что это? Да, какой-то дом. Но почему-то никто здесь так тихо и печально. А давайте узнаем, кто здесь живет?

- Смотрите, здесь живет гном. Посмотрите какой у него дом. Какое настроение он вызывает (грусть)

- Детки, а у вас бывает грустное настроение?

- А как можно поднять настроение? (Ответы детей)

- Дети, а ведь скоро праздник, вы помните какой. А давайте мы нарядим елочку для грустного гномика и украсим его домик. (Дети украшают елочку игрушками и мишурой).

-Как вы думаете гномик обрадуется нашему сюрпризу?

- А нам пора отправляться дальше ...

**8. «Пещера страха»**

Мы добрались до пещеры.

Упражнение «Страшные звуки» *(звучит муз. Э. Грига «В пещере горного короля»)*

- Отгадайте, какие звуки мы слышим? (Ответы детей).

- Какие эти звуки грустные, страшные или веселые? (Ответы детей)

- Наверное здесь кто-то живет, давайте посмотрим? (Гномик Страх).

- Как вы догадались?

Читают записку гномика. «Научите меня преодолевать страх!»

*Игра «Я страшилок не боюсь, в кого хочешь - превращусь»*

Дети идут по кругу, держась за руки, и повторяют все вместе эти слова. Когда ведущий называет какого-либо страшного персонажа (Кощея, льва, волка), детям нужно быстро «превратиться» в него и замереть.

*Упражнение «У страха глаза велики»*

А теперь, давайте поиграем со страхом. Представьте, что у вас большой, большой страх. (Дети широко разводят руки в стороны). У всех, кто боится, от страха глаза велики. (Показывают большие круглые глаза с помощью рук). А теперь страх уменьшается. (Дети сдвигают руки).

А теперь совсем исчезает. (Пожимают плечами и в недоумении разводят руками).

Посмотрите друг на друга и убедитесь, что уже ни у кого нет больших глаз, так что никто из вас ничего не боится, так как страх исчез. Улыбнитесь друг другу.

 - Нам пора возвращаться в детский сад ....

**10. Рисунок «Наш любимый детский сад»**

Цель: развивать умение выражать свои чувства.

Посмотрите, ребята, здесь много снежинок и у каждой есть свое настроение: есть снежинки радостные, есть спокойные, есть немного грустные. Выберите себе снежинку с таким же настроением, как и у вас. И этими снежинками мы украсим свой детский сад.

**11. Ритуал прощания.**

Дети образуют столбик из своих кулачков (по одному кулачку) и с улыбкой говорят: «Всем, всем, до свидания!»