**Корепанова Светлана Валерьевна, педагог - психолог МБ ДОУ «ЦРР - детский сад «Гнездышко»**

**Цикл занятий для развития эмоционально - волевой сферы**

**детей 4 -5 лет «Страна эмоций»**

 В дошкольном возрасте наряду с возрастанием уровня развития познавательной сферы наблюдается снижение развития эмоциональной сферы. Все большее количество детей испытывают трудности в общении со сверстниками. Дети часто не могут правильно оценить эмоциональное состояние сверстника, испытывают трудности в выражении эмоционального состояния. Осознание своих эмоций и контроль над ними снижены. Между детьми возникают частые конфликты, которые они не умеют разрешать. Дети становятся менее отзывчивыми к чувствам других людей. Поэтому дошкольным учреждениям следует уделять больше внимания этой проблеме. Именно в дошкольном возрасте ребенок живет в «мире эмоций», его эмоциональная сфера пластична и легко поддается коррекции.

**Цель занятий**: развитие эмоционально - волевой сферы.

**Задачи.**

**Образовательные:**

1. Познакомить с основными эмоциями: грусть, радость, удивление, страх, гнев.
2. Учить выражать в речи основные эмоциональные состояния.

**Развивающие:**

1. Развивать умение выражать в мимике и пантомимике основные эмоции.
2. Развивать умение различать и объяснять эмоциональное состояние свое и других людей.

**Воспитательные:**

1. Воспитывать умение взаимодействовать друг с другом.
2. Воспитывать способность внимательно относиться к настроению другого человека, сопереживать.

**Настрой детей на занятие:**

Один, два, три, четыре, пять! Поочередно загибают пальцы правой руки.

Можем все мы показать! Ритмично хлопают в ладоши.

Это локти – их коснемся. Обхватывают ладонями оба локтя.

Это плечи – их коснемся. Кладут кисти рук на плечи.

Вправо – влево мы качнемся. Выполняют наклоны вправо и влево.

Если мы вперед качнемся, Выполняют наклоны вперед, касаются

 то коленей мы коснемся. коленей.

Один, два, три, четыре, пять! Поочередно загибают пальцы левой руки.

Можем все мы показать! Ритмично хлопают в ладоши.

**Занятие 1**

**Грусть**

1. Путешествие на Остров Плакс.

Детям предлагается отправиться в волшебный мир (мир чувств) на волшебном паровозике. Они встают друг за другом и идут по кругу, говоря «волшебные слова»: «Наш волшебный паровозик всех друзей вперед увозит…»

Дети приезжают на Остров Плакс (*на столе и на полу лежат картинки с изображением плачущих животных и людей)*. Все его жители плачут и грустят.

*Раздается стук в дверь, входит Грустинка (игровой персонаж).*

Грустинка. Давайте поревем вместе!

Ведущий. Мы с вами добрые волшебники, мы можем помочь Грустинке.

Грустинка. Вы волшебники! Мы вас давно ждем! У нашего острова есть тайна. Давным - давно злая волшебница Обида Плаксовна заколдовала всех жителей острова, и с тех пор мы забыли, как смеяться. Она сказала, что только самые добрые волшебники смогут расколдовать нас и оставила этот конверт.

*Из конверта на стол высыпают картинки с волшебными средствами против грусти (улыбка, игрушка, конфета, ребята). Дети их собирают.*

Когда тебе грустно:

* Постарайся улыбнуться.

*Давайте научим жителей острова улыбаться и веселиться, покажем, как радуются люди*

* Возьми свою любимую игрушку, прижми к себе, поиграй с ней.

*Дети выбирают себе по одной игрушке из тех, что стоят в комнате, прижимают их, гладят.*

* Вспомни о самом приятном на свете, например, о сладкой конфете. *Детям предлагают закрыть глаза и подумать о самом приятном в их жизни. Затем по очереди они рассказывают об этом.*
* Поиграй с друзьями. *Дети рассказывают жителям острова, в какие игры им можно поиграть, когда грустно, называя свои любимые.*

Жители Острова Плакс расколдованы, теперь они знают волшебные средства против грусти, затем уезжают на волшебном паравозике

1. Рассматривание пиктограмм.
* Выбери карточку, на которой грустное лицо.
* Как ты догадался, что оно грустное? Чем отличается от других лиц?
1. Выполнение заданий.

Детям предлагают показать, как ходят грустные люди Острова Плакс (танцуют, играют…)

Затем - как говорят (проговаривание фразы «Здравствуйте, ребята»).

1. Упражнение «Зеркало»
* Покажи, какой ты, когда грустный.
* Посмотри в зеркало на свое грустное лицо и пантомимику, сравни с другими.
* Посмотри, как могут грустить разные люди.
1. Рисование грустных лиц жителей Острова Плакс.
2. Обсуждение.
* Когда люди грустят?
* Когда тебе бывает грустно?
* Тебе нравится грусть? Почему?
* Что можно сделать, чтобы человек не грустил?
1. Релаксационное упражнение «Волшебный сон».

Дети закрывают глаза и расслабляются. Звучит тихая спокойная музыка. Дети видят волшебный сон, в котором ведущий рассказывает обо всем, что они узнали на занятии.

Занятие 2

**Радость**

1. Путешествие на Остров Радости.

Детям предлагают снова отправиться в волшебный мир (мир чувств) на волшебном вертолете. Они бегут по кругу друг за другом, говоря «волшебные слова»: «Наш волшебный вертолет отправляется в полет». Дети прилетают на Остров Радости. Все его жители радуются и веселятся.

На столе и на полу лежат картинки с изображением радостных людей и животных.

Педагог объясняет, что жители острова каждый день отмечают чей - то день рождения, показывает куклу – именинницу и предлагает вместе с жителями острова поздравить ее. Под ритмы бубна (или хлопки в ладоши) дети танцуют для именинницы, поют ей песни, угощают лакомствами (передают воображаемую конфету и помогают ее развернуть, передают тающее мороженое и т.п.).

Затем дети дарят свой воображаемый подарок и рассказывают о нем.

Затем педагог предлагает посмотреть, какие подарки приготовили остальные жители Острова Радости. Игра «Волшебный мешочек» (дети угадывают подарки на ощупь).

В конце праздника дети устраивают салют в честь именинницы (разноцветные большие конфетти бросают вверх). Можно устроить салют вместе со своими пожеланиями в день рождения.

Жители острова Радости продолжают веселиться, а дети на волшебном вертолете улетают.

1. Рассматривание пиктограмм
* Выбери карточку с изображением радости на лице.
* Как догадался, что оно радостное? Чем отличается от других лиц.
1. Выполнение заданий

Детям предлагают показать, как ходят радостные люди на Острове радости (как танцуют, как играют).

Затем – как говорят (проговаривание фразы «Здравствуйте, ребята»).

1. Упражнение «Зеркало».
* Покажи, какой ты, когда радостный.
* Посмотри в зеркало на свое радостное лицо и пантомимику.
* Сравни с другими (посмотреть, как могут радоваться разные люди).
1. Рисование радостных лиц жителей Острова Радости.
2. Обсуждение
* Когда люди радуются?
* Когда тебе бывает радостно?
* Тебе нравится радость? Почему?
* Что можно сделать, чтобы человек обрадовался?
1. Релаксационное упражнение.

**Занятие 3**

**Удивление**

1. Путешествие на Удивительный Остров.

Детям предлагается отправиться в волшебный мир (мир чувств) на волшебном пароходе. Они «плывут» друг за другом, говоря «волшебные слова»: «Наш волшебный пароход отправляется вперед».

Дети причаливают на Удивительный Остров. Там все время происходят невероятные, удивительные события, и жители острова постоянно удивляются.

На полу, на столе лежат карточки с изображением удивленных людей и животных. Дети рассматривают.

Педагог предлагает посмотреть, чем занимаются жители острова и чему они удивляются. Дети на цыпочках тихо подходят к «озеру», где рыбак удит рыбу (рыбак – педагог). «Тихо на озере. Рыбак закинул удочку в воду и ждет… Вдруг леска натянулась, поплавок задергался и рыбак понял, что на крючок попалась рыба. Он начал тянуть ее из воды, но у него ничего не получилось*. (Дети помогают рыбаку: становятся друг за другом и на счет «три» тянут друг друга за пояс).*

Вот рыба поймана. Рыбак открыл рот от удивления, потому что на голове у рыбы он увидел заячьи уши, а вместо плавников - крылья.

Педагог показывает детям, как сильно удивился рыбак (мимикой, пантомимикой, голосом), затем предлагает показать детям.

 Все становятся вокруг воображаемого озера и ловят свою удивительную рыбу. Дети по очереди вылавливают свою рыбу и рассказывают всем о том, что в ней необычного, остальные дети удивляются.

Вдруг началась гроза, и пошел дождь, но вместо капель на головы посыпались конфеты. Все очень удивились (показать).

Дети собирают воображаемые конфеты в ладоши, разворачивают их, угощают друг друга.

Педагог предлагает придумать, что еще необычного может происходить на Удивительном Острове. Дети придумывают невероятные истории…

После удивительных приключений все возвращаются назад на волшебном пароходе.

1. Рассматривание пиктограмм.
* Выбери удивленное лицо.
* Как догадался, что оно удивленное? (Чем отличается от других лиц?)
1. Выполнение заданий.

Детям предлагают показать, как удивляются люди на Удивительном Острове (жесты, походка, мимика…).

Затем – как говорят (проговаривание фразы «Здравствуйте, ребята!»).

1. Упражнение «Зеркало».
* Покажи, как ты удивляешься.
* Посмотри в зеркало на свое удивленное лицо и пантомимику.
* Сравни с другими (посмотреть, как удивляются разные люди).
1. Рисование удивленных лиц жителей Удивительного Острова.
2. Обсуждение.
* Когда люди удивляются?
* Когда ты удивляешься?
* Тебе нравится удивляться? Почему?
* Как можно удивить человека?
1. Релаксационное упражнение «Волшебный сон»

**Занятие 4**

**Страх**

1. Путешествие на Страшный Остров.

Дети отправляются в волшебный мир (мир чувств) на волшебном коне. Все скачут друг за другом по кругу и говорят «волшебные слова»: «Наш волшебный чудо – конь мчится быстро, как огонь».

Примчались на Страшный Остров. На острове никого не видно: «…Только слышно, как зубы стучат, только видно, как уши дрожат».

Дети заглядывают под стол, стулья и находят там спрятавшихся людей и животных (*карточки с изображением перекошенных от страха лиц*), рассматривают их.

Педагог объясняет, что жители острова боятся темноты, лягушек, пауков, уколов, высоты и т.д.

На Страшном Острове есть темная пещера. Из трех стульев, накрытых тканью, построена темная пещера. Каждому ребенку по очереди предлагается забраться в темную комнату, а потом рассказать, что увидел.

Дети рассказывают, показывают телом и звуками то существо, которое он увидел.

Обсуждение с детьми поговорки: «У страха глаза велики», отметить прямой и скрытый смысл поговорки.

Педагог рассказывает, что в этой пещере живет грустная Тетенька Темнота. У нее нет совсем друзей, ведь ночью все спят, а кто не спит, тот боится Темноты, норовит поскорее прогнать ее, свет включить. Тетенька Темнота просит с ней подружиться, при этом она не умеет говорить словами (ведь ей не с кем было разговаривать!), а объясняется только звуками. Дети по желанию подходят к Темноте (педагог), гладят ее и говорят добрые слова.

Жители Острова читают только страшные сказки. Читается отрывок сказки С.Михалкова «Три поросенка», где поросята убегают от волка и дрожат от страха.

Эпизод инсценируется детьми.

Обсуждение с детьми поговорки: «Дрожит, как осиновый лист».

Вопросы:

* Почему Наф – Наф не боялся страшного волка?
* Как вы понимаете поговорку «Все вместе мы сила? (когда страшно, можно позвать на помощь (например, друзей)).

Предложить показать смелого поросенка.

Затем детям предлагается послушать рассказ Л.Н. Толстого «Трус».

* Как вы понимаете поговорку «Он сам своей тени боится»?
* Для того, чтобы победить свой страх, можно смело выйти к нему навстречу. Тогда даже самые страшные вещи окажутся обыкновенными.
1. Рисование детьми своих страхов. Рассказы о своих страхах.
2. Уничтожение детьми своих страхов.
3. Предложить детям громко сказать своему страху: «Я тебя не боюсь! Нет!»
4. Смять свой рисунок и растоптать его ногами.
5. Порвать лист на мелкие кусочки и выбросить.
6. Закрепление пройденного материала

Дети учат жителей Страшного острова не бояться.

* Когда страшно, можно позвать кого - нибудь, чтобы вместе победить свой страх.
* Можно смело посмотреть на свой страх, тогда он станет совсем не страшным.
* Можно свой страх нарисовать, а затем его смять, порвать и выбросить.
1. Рассматривание пиктограмм.
* Выбери карточку с изображением испуга на лице.

Как догадался, что это страх? Чем отличается от других лиц?

1. Выполнение заданий.

Детям предлагают изобразить лица жителей Страшного Острова, их походку, игры, танцы, как говорят жители острова фразу: «Здравствуйте, ребята».

1. Упражнение «Зеркало».
* Покажи себя, когда тебе страшно.
* Посмотри в зеркало на свою мимику и пантомимику.
* Сравни с другими (посмотри, как выражают страх другие дети).
1. Рисование испуганных лиц жителей Страшного Острова.
2. Обсуждение.
* Чего боятся люди?
* Тебе нравится бояться?
* Что можно сделать, чтобы победить свой страх?

**Занятие 5**

**Гнев**

1. Путешествие на остров Злюк.

Дети снова отправляются в волшебный мир (мир чувств) на волшебной машине. Они бегут друг за другом по кругу, говоря «волшебные слова»: «Вот едет машина, колеса шуршат, и дружные дети на остров спешат».

Машина останавливается на Острове Злюк. На этом острове и люди, и животные часто злятся, ссорятся, кричат друг на друга.

В комнате разложены карточки с изображением сердитых людей и животных. Дети рассматривают их.

1. Работа по теме.

Педагог сообщает, что на Острове Злюк живут сердитые герои сказок. Например, Умывальник и Крокодил.

Педагог читает отрывки из произведения К.И. Чуковского «Мойдодыр», где автор описывает гнев Умывальника и Крокодила.

Вопросы:

* Почему рассердились Умывальник и Крокодил?
* Как гневался Умывальник?
* Как гневался Крокодил?

Рассматривание иллюстраций, на которых изображены сердитые Умывальник и Крокодил. Как художник изобразил гнев героев?

1. Инсценировка отрывка из сказки Л.Н. Толстого «Три медведя».

Чтение эпизода, где описывается, как сердятся медведи, узнав о том, что кто - то пользовался их вещами.

Инсценировка детьми (обратить внимание, как по разному сердятся медведь, медведица и медвежонок).

1. Рассматривание пиктограмм.
* Выбери карточку, на которой изображено лицо с сердитым выражением.
* Как догадался, что оно сердитое? Чем отличается от других лиц?
1. Выполнение заданий.

Детям предлагается изобразить, как сердятся люди на Острове Злюк (жесты, мимика, походка, игры, танцы).

Затем, как говорят, (проговаривание фразы: «Здравствуйте, ребята»).

1. Упражнение «Зеркало».
* Изобрази перед зеркалом свой гнев.
* Рассмотри в зеркале свое сердитое лицо и пантомимику.
* Сравни с другими (посмотреть, как могут сердиться люди).
1. Обсуждение.
* Когда люди злятся? Почему?

Рассказы детей о ситуациях, когда они злились.

* Тебе нравится сердиться? Почему?
* Что можно сделать, чтобы перестать злиться? (предложить нарисовать, а затем смять и выбросить «лист гнева»).
* Что можно сделать, чтобы человек не сердился на вас?

Обсуждение с детьми поговорки: «Бодливую корову из стада вон».

1. Подведение итогов.
* Какие чувства вы знаете? Показ вариантов мимики.