Цель:

- создать в группе атмосферу, которая будет способствовать выявлению у детей чувств и помогать говорить о них;

- развивать у детей умение управлять своим настроением;

- [развивать коммуникативные навыки у дошкольников](https://psichologvsadu.ru/rabota-psichologa-s-detmi/zanyatiya-psichologa-s-detmi), чувство взаимопомощи и взаимоуважения;

- способствовать снятию эмоционального напряжения;

- воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.

Материалы: магнитофон с аудиозаписями, три стакана воды, блестки, кусочек глины, разноцветные кубики льда, маленькие зеркальца, черно-белые рисунки агрессивных персонажей сказок, фломастеры, текст рассказа «Мальчик-забияка», маленькие подушки.

**Ход занятия психолога со старшими дошкольниками**

Игра «Настоящий друг»

Цель: создание положительной атмосферы.

Под мелодию песни «Если с другом вышел в путь» дети, шагая входят в зал и поют песню:

Прекрасно в мире жить,

И по-настоящему дружить,

И в садик наш ходить,

И абсолютно всех любить.

Приветствие «Спой свое имя»

Цель: развивать у детей чувство единства, улучшить настроение, подготовить детей к сотрудничеству.

Здравствуйте, дети! Я рад вас приветствовать на нашем занятии. Давайте с вами поздороваемся таким необычным способом: каждый из вас, дети, по очереди споет свое имя. (Дети поют имена). А теперь споем все вместе каждый свое имя. (Поют).

Дети, приглашаю вас сесть в круг.

Игра «Меняем лицо»

Цель: учить детей различать эмоции по выражению лица, развивать невербальную знаковую систему.

Дети, как вы хорошо поздоровались с гостями, какие вы сегодня красивые и веселые! А хотите увидеть, какие вы красивые? Возьмите, пожалуйста, ваши зеркала, посмотрите в них и искренне улыбнитесь. Нравитесь ли вы себе? А почему вы такие красивые, веселые, улыбающиеся? (Потому что у нас хорошее настроение). Скажите, а каким еще может быть настроение? (Печальным). Возьмите, пожалуйста, ваши зеркальца и покажите на лице плохое настроение. Нравитесь ли вы себе? Почему? Какое настроение лучше? Действительно, дети, лучше, когда у нас хорошее настроение.

(Рассказ психолога)

А знаете ли вы, что наше настроение зависит от наших мыслей, которые бывают разными? Иногда они похожи на праздничный фейерверк – яркие, быстрые, как вода в этом стакане: они блестят, играют, летят. И мир вокруг кажется таким разноцветным! У нас появляются прекрасные идеи и тогда настроение у нас прекрасное. (Психолог демонстрирует стакан с водой и добавляет блестки).

Но не всегда наши мысли похожи на фейерверк. Иногда они – как озеро – спокойные и тихие, светлые-пресветлые, как отражение в чистой прозрачной воде. Когда у нас такие мысли, мы чувствуем себя уверенно и хорошо. (Психолог демонстрирует стакан с чистой, прозрачной водой).

И иногда мы чувствуем себя очень плохо, даже безобразно. То, что происходит с нами, напоминает что-то неприятное и унылое, нам грустно и плохо. И тогда наши мысли похожи на мутную воду в непогоду, как в этом стакане. (Психолог демонстрирует стакан с водой, добавляет кусочек глины и размешивает воду).

Детки, приглашаю вас сесть за столы.

Игра «Ладошки настроения»

Цель: развивать умение детей ассоциировать свое настроение с соответствующим цветом.

Дети, у вас на столах лежат разноцветные кубики льда. Давайте вместе с вами подумаем, с каким цветом можно сравнить хорошее, веселое, радостное настроение? (Желтый). А когда вы спокойны, уравновешены, уверены, то какого тогда цвета будет ваше настроение? (Зеленый). А если вы мрачные, тревожные, неуверенные? (Синий).

Сейчас каждый возьмите в руки один кубик льда, цвет которого будет соответствовать вашему настроению. Что вы чувствуете? Дети, а теперь вместе с вами создадим картину, которая будет называться «Ладошки настроения». Сейчас каждый из вас подойдет к доске и коснется ладошкой белого листа так, чтобы на нем остался отпечаток вашей ладошки. После того как картина будет создана, каждый должен рассказать, кубик льда какого цвета он выбрал и почему.

«Конкурс художников»

Цель: изменить стереотипное восприятие агрессивных персонажей сказок и мультфильмов.

Дети, сейчас я предлагаю вам поучаствовать в конкурсе художников. У каждого из вас на столах лежат черно-белые рисунки сказочных агрессивных героев. Сделаем вместе этих героев добрыми. Представьте себя художниками-волшебниками и дорисуйте героям «добрые» детали: это может быть и пушистый хвост, яркую шляпку, красивые игрушки. Затем раскрасьте свои рисунки. (Дети рисуют под тихую спокойную музыку, затем презентуют свои работы).



Игра-этюд «Грустное-веселое деревце»

Цель: упражняться в выразительности движений тела, жестов, мимики.

Уже, наверное, устали сидеть? Встанем и немножечко поиграем. (Дети становятся в круг). А знаете ли вы, дети, что веселыми и печальными могут быть не только люди, но и деревья. Сейчас мы с вами представим себя веселыми деревцами. Встанем и поднимем ручки вот так. Мы – маленькие деревца, которые своими веточками тянутся к солнцу, улыбаются ему, набираются силы. Чувствуете, какие мы крепкие, наши ножки-корешки сильные, и мы все набираемся силы. Как приятно трепещут листочки от ветра! Мы – очень радостные деревца.

Вот прилетел резкий ветрище, ударил мороз, стало очень холодно. Ножки-корешки подогнулись, деревца опустили веточки, листочки скрутились. Деревца качаются грустные-прегрустные. Холодно им, неуютно. Вот так.

Снова выглянуло солнышко. Стало тепло, и деревце повеселело. (Дети выполняют движения под сопровождение музыки).

Дети, приглашаю вас сесть на коврик. Скажите, пожалуйста, каким деревцем вам понравилось быть? Почему? Какое настроение было у вас, когда вы изображали грустное деревце?

Психологический этюд «Мальчик-забияка»

Цель: формировать положительные черты характера, хорошие отношения со сверстниками.

Сейчас я хочу вам рассказать историю, которая случилась с одним мальчиком, а вы внимательно слушайте.

Жил-был себе мальчик Ваня. Он был умный, опрятный, хорошенький, но никто с ним не дружил.

Мальчик понял, что друзей у него нет из-за того, что он всегда злой, со всеми дерется. Показывая свою силу, Ваня думал, что все будут его уважать, но получалось почему-то иначе.

Ваня одиноко ходил по улице, во дворе подходил то к одной группке детей, то к другой, но никто не принимал его к игре.

-Иди отсюда, ты – забияка, со всеми дерешься, все ломаешь. Ты нам не нужен! Иди отсюда! – говорили дети.

И вот к мальчику подошел дедушка. Заглянул в его глаза и сказал:

-Я – волшебник и знаю, как тебе помочь! Хочешь помогу?

-Хочу! – ответил Ваня.

-Я расскажу тебе, что надо сделать, чтобы все дети захотели с тобой играть. Если ты будешь выполнять волшебные правила, то все будет хорошо.

Дедушка рассказывал, а Ваня слушал и запоминал. После встречи с волшебником у мальчика все изменилось.

Обсуждение:

Почему дети не принимали Ваню в игры?

Кто помог мальчику?

Как вы думаете, о каких волшебных правилах рассказал дедушка Ване? (Дети называют правила поведения)

С кем из вас был похожий случай?

Упражнение «Убегай злость»

Цель: снять агрессию у детей.

Детки, а вы бываете злыми и рассерженными? Если с вами такое случится, я научу вас преодолевать злость.

Дети сидят на коврике, на коленях у них – подушки. Закрыв глаза, они бьют руками по подушке и говорят «Убегай злость». Так продолжается 3 минуты.

А еще, малыши, когда вы начинаете сердиться, можете спеть веселую песенку, поиграть с мячиком, рассказать про свою злость друзьям или просто тихонько полежать, слушая спокойную музыку. А сейчас лягте на коврик, примите удобное положение тела, закройте глазки, расслабьтесь.

Релаксация

Цель: обучать приемам саморасслабления.

(Дети ложатся на коврик, закрывают глаза и отдыхают 3 минуты, слушая спокойную музыку).

Ну что, детки, отдохнули? Вот и подошло к окончанию наше занятие. А теперь вместе вспомним:

Рефлексия

Что вам больше всего понравилось на сегодняшнем занятии?

Что вы для себя поняли?

Какое упражнение вам больше всего запомнилось?

Игра-прощание «Подари всем огонек хорошего настроения»

Цель: поддержать у детей положительные эмоции, формировать доброжелательное отношение к другим.

Дети, вы были умницами, хорошо справились со всеми заданиями, а теперь настало время попрощаться с нашими гостями. Давайте станем рядом друг с другом, ладошки прижмем к груди и на мгновение закроем глаза. Ой, что это? Что это за волшебные лучики бросили нам в ладошки? Быстро смыкаем ладошки. Осторожно посмотрим, что там? А там невидимые огоньки хорошего настроения. Согреем их своим дыханием. Они такие крошечные и нежные! А могут вырасти от наших улыбок. Улыбнемся друг другу. Как приятно!

А теперь давайте подарим наше хорошее настроение друг другу, вот так (дети дуют в расставленные ладони), и скажем «До свидания!».

До свидания! До следующей встречи!