

«Проект – есть всякое действие, совершаемое от всего сердца и с определенной целью» (Килпатрик).

«...эмоции имеют первостепенное значение для воспитания личности и для привития ей социально значимых черт» (Г.Х. Шингаров)

Из опыта работы:

«ЧУВСТВА И ЭМОЦИИ»

Авторы:

Коновалова А.Е., заведующий МДОУ «Детский сад №191» г. Ярославль,
Лопачова Ю.А., педагог-психолог МДОУ «Детский сад №191» г.Ярославль,
Чеснокова А.В., воспитатель МДОУ «Детский сад №191» г. Ярославль

Проблема:

Проект направлен на развитие эмоционально-личностной сферы детей подготовительной группы в соответствии с требованиями ФГОС, целями и задачами основной образовательной программы МДОУ _____ «От рождения до школы» и приоритетным направлением работы педагога-психолога. Содержание расширено за счет включения задач педагогического просвещения родителей, вовлечение родителей в образовательный процесс.

Тема «Чувства и эмоции» выбрана нами не случайно. Развитие ребенка теснейшим образом связано с особенностями мира его чувств и переживаний. Эмоции, с одной стороны, являются «индикатором» состояния ребенка, с другой стороны сами существенным образом влияют на его познавательные процессы и поведение, определяя направленность его внимания, особенности восприятия окружающего мира, логику суждений. Так же благодаря развитию эмоциональной сферы, дети расширяют круг осознаваемых чувств, они начинают глубже понимать себя и окружающих людей, им становится легче наладить дружеские отношения внутри коллектива сверстников.

Благодаря данному проекту дети должны понять, что все без исключения эмоции полезны, если мы осознаем их и «ладим» с ними, то тогда мы сможем ими управлять. Но если мы прячем их за «ширму», они, во-первых, будут недоступны, когда понадобятся, а во-вторых, мы их необуздаем, если подведет «ширма».

Цель проекта: знакомство детей с основными эмоциями.

Задачи:

1. Познакомить детей с базовыми эмоциями.
2. Обучить детей распознаванию и произвольному проявлению чувств.
3. Обучить детей пониманию относительности в оценке чувства.
4. Обучить детей умению владеть своими чувствами.
5. Научить детей умению принимать во внимание чувства другого человека.
6. Формировать навыки сотрудничества, сотворчества родителей и детей;
7. Создать атмосферу взаимопонимания, общности интересов воспитателя, психолога, родителей и детей.
8. Расширить знания родителей об эмоциональном развитии детей.

Сроки проведения:

Количество занятий: 10 занятий.

Ожидаемый результат:

- Дети научатся понимать свое и окружающих людей эмоциональное состояние;
- Дети получают представление о способах выражения собственных эмоций;
- Дети научатся управлять своими эмоциями и чувствами.

Характеристика проекта:

- По доминирующему методу: информационно-практико-ориентированный.
- По характеру содержания: включают воспитателя, психолога, ребенка и его семью.
- По характеру контактов: осуществляется внутри одной возрастной группы, в контакте с семьей.
- По количеству участников: индивидуальный, парный и групповой.
- По продолжительности: средней продолжительности.

Принципы организации проекта:

- Принцип проблематизации заключается в создании условий для постановки и решения проблем, введения в мир человеческих эмоций, путем повышения активности, инициативы ребенка.

- Принцип опоры на ведущую деятельность реализуется в органической связи игры с другими специфически детскими видами деятельности (н-р: изобразительной, театрализованной и др.) которые взаимодействуют и обогащают друг друга.

- Принцип сотрудничества и сотворчества предполагает единение взрослого и ребенка как равноправных партнеров, обеспечивает возможность саморазвития каждого, диалогичность взаимодействия, преобладания эмпатии в межличностных отношениях.

- Принцип учета возрастных особенностей и концентричности позволяет рассматривать различные проблемы на доступном для ребенка уровне, а затем возвращаться к ранее изученному материалу на новом, более высоком уровне.

- Принцип развития личностных качеств ребенка.

Условием освоения каждого этапа проекта является коллективная мыслительная деятельность воспитателя и педагога-психолога, что позволяет:

- ориентироваться на творческое развитие ребенка в образовательном пространстве ОУ;
- усвоить алгоритм создания проекта, отталкиваясь от запросов детей;
- уметь без амбиций подключаться к целям и задачам детей;
- объединять усилия всех субъектов педпроцесса, в том числе родителей.

План проекта

<i>Участники</i>	<i>Мероприятия</i>	<i>Результат</i>
психолог, воспитатель, дети	Занятия: «Радость», «Удивление», «Страх», «Гнев», «Горе», «Интерес», «Стыд», «Наши эмоции», «Настроение бывает разным».	Дети познакомятся с базовыми эмоциями, научатся распознавать и проявлять их. Так же, дети научатся понимать относительность в оценке чувств. Научатся владеть своими чувствами и принимать во внимание чувства других людей.
дети	Рисунок к рассказу «Круглые глаза», изодеятельность «Воспитай свой страх», Арт-терапия «Мое настроение», аппликации «Открытие с сюрпризом», «Птица счастья», «Цветок радости», коллективный рисунок «Русские горки».	Дошкольники научатся бороться с негативными эмоциями через такие средства, как изодеятельность и арт-терапия. Дети станут более эмоционально открытыми, а коллектив более сплоченный. Так же дети организуют выставку своих проектных работ (которые сделали совместно с родителями, воспитателем и психологом).
дети, родители	Сочинение «Один из радостных дней нашей семьи»,	Дети в сотворчестве с родителями научатся более глубоко анализировать собственные эмоции. Так же дошкольники научатся делиться со сверстниками своими чувствами (через презентацию своих работ). Развитие речи.
психолог, воспитатель	Театр марионеток.	Дети научатся соотносить различные эмоции с палитрой цветов.
психолог, родители	Консультация для родителей «Основные характеристики эмоционального развития детей 6-7 лет».	Родители расширят теоретические знания в вопросах эмоционально-личностного развития детей.
воспитатель, дети	Аппликации «Птица счастья», «Цветок радости».	Дети закрепят положительные эмоции. Развитие творческого потенциала детей, воображения, мелкой моторики.

По окончанию проекта «В стране эмоций» презентация и выставка детских работ (индивидуальных работ и групповых проектных папок).

Дети будут награждены призами и сладкими подарками.

Цикл занятия

Цикл занятий «В стране эмоций» строится по такому принципу: знакомство с чувствами, пропуская их через все каналы восприятия информации, то есть, аудиальную, визуальную, кинестетическую.

Например, аудиальный канал – детям показываются пиктограммы и картинки с изображением чувств, они наблюдают за мимикой сверстников и педагога. Визуальный канал – слушают музыку, проговаривают воспоминания вслух из своего прошлого опыта, слушают остальных детей. Кинестетический канал – рисуют, показывают чувства руками, ногами, телодвижением.

Следуя классификации предложенной К. Изардом (к основным эмоциям относятся те, которые являются врожденными), были взяты темы и разработаны занятия для проекта «В стране эмоций». К ним относятся все базовые эмоции, такие как: радость, горе, страх, гнев, интерес, стыд, удивление. Такие эмоции как отвращение и признание, являющиеся так же основными по теории К. Изарда, мы брать не стали, так как они являются сложными для понимания дошкольников. Остальные эмоции, такие как безразличие, грусть, удовольствие, счастье и т.д., так же были затронуты на занятиях.

В занятиях используются следующие методические средства:

- Ролевые игры, которые основываются на понимании социальной роли человека в обществе
- Психогимнастические игры, основывающиеся на теоретических положениях социально- психологического тренинга.
- Релаксационные методы - использование упражнений, основанных на методе активной нервно-мышечной релаксации.
- Использование эмоционально-символических методов - групповое обсуждение различных чувств: радости, гнева; направленное рисование, т.е. рисование на определенные темы.
- Коммуникативные упражнения, при которых происходит тренировка способностей невербального воздействия детей друг на друга.
- Игры, направленные на развитие воображения: вербальные игры, невербальные игры, «мысленные картинки».

- Арт-терапия.

Для эффективной поддержки детей используется групповая и индивидуальная форма работы.

Всего 10 занятий, длительностью 30-35 минут.

СОДЕРЖАНИЕ

Занятие №1 «Радость»

Приветствие «Подарим улыбку друг другу».

Упражнение «Я рада тебя видеть...»

Чтение стихотворения З. Александрова «Катя в яслях».

Показ пиктограммы радости.

Упражнение «Закончи предложение».

Беседа.

Игра с зеркалом.

Игра «Изобрази»

Психогимнастика « Ручеек радости».

Задание воспитателю

Аппликации: «Птица счастья», «Цветок радости»

Домашнее задание для родителей

Сочинение «Один из радостных дней нашей семьи».

Занятие №2 «Удивление»

Упражнение «Прошепчи имя»

Логоритмическое упражнение «Паучок»

Беседа.

Упражнение « Закончи предложение».

Игра «Изобрази»

Рассказ «Круглые глаза»

Рисунок «Круглые глаза»

Занятие №3 «Страх»

Психогимнастика для лица.

Беседа.

Упражнение « Конкурс боюсек».

Упражнение «Воспитай свой страх».

Упражнение « Мусорное ведро».

Упражнение «Рыбаки и рыбка».

Занятие №4 «Злость»

Упражнение «Солнечный зайчик».

Этюд «Король боровик не в духе»

Показ пиктограммы злости.

Упражнение «Пружина».

Игра «Дартс».

Упражнение « Уходи, злость, уходи!»

Упражнение «Доброе животное».

Занятие №5 «Горе»

Упражнение «Лес».

Беседа.

Показ пиктограммы грусти.

Упражнение «Закончи предложение».

Игра «Выгнать грусть»

Игра «Волшебный стул».

Упражнение «Пусть встанет тот, на кого я смотрю».

Занятие №6 «Интерес»

Упражнение «Поделись приятным за неделю».

Беседа.

Этюд «Что там происходит?»

Упражнение «Закончи предложение».

Упражнение «Что слышно».

Упражнение «Волшебный мешочек».

Занятие №7 «Стыд»

Игра «Руки знакомятся, руки ссорятся, руки мирятся».

История Л.Н.Толстого «Косточка».

Показ пиктограммы «вина».

Беседа.

Игра «Подарки».

Занятие №8 «Наши эмоции»

Задание «Шарики»

Игра «Хорошие и плохие эмоции»

Игра «Узнай настроение».

Упражнение « Покажи чувство язычком».

Арт-терапия

Занятие №9 «Настроение бывает разным»

Упражнение «Покажи чувства руками».

Театр марионеток

Игра «Театр»

Игра «Закончи предложение».

Упражнение «Морщинки»

Коллективное рисование «Русские горки».

Аппликация

«Открытку с сюрпризом»

Итоговое занятие

Презентации детей

Создание групповых проектных папок

Занятие №1 «Радость»

Цель: знакомство с эмоцией «радость».

Оборудование: мяч, пиктограмма «радость», зеркало, магнитофон и кассета с записью музыки из передачи «Спокойной ночи малыши» (колыбельной).

Вводная часть

Приветствие «Подарим улыбку друг другу».

Цель: создание чувства единства с группой.

Дети стоят в кругу, взявшись за руки, приветствуют друг друга улыбкой.

Упражнение «Я рада тебя видеть...»

Цель: создание положительного эмоционального фона.

Дети, передавая мяч по кругу, проговаривают: «Я рада тебя видеть...»

Основная часть

Чтение стихотворения З. Александрова «Катя в яслях».

Девочки и мальчики,

Прыгают, как мячики,

Ножками топчут,

Весело хохочут.

-О каком чувстве идет речь?

Дети распознают чувство радости.

Показ пиктограммы радости.



радость

- Как вы догадались, что это радость? Глаза - чуть прищурены, на лице улыбка.

Дети показывают на своем лице радость.

А теперь давайте покажем радость руками, ногами.

Упражнение «Закончи предложение».

Радость-это когда...

Я радуюсь, когда...

Мама радуется, когда...

Воспитатель радуется, когда...

Беседа.

Цель: воспроизведение чувства радости из прошлого опыта.

«Когда вы были маленькими, то радовались, когда...»

Дети по кругу заканчивают предложение. Затем детям предлагается рассказать самый веселый случай, который произошел с ними. Дети слушают рассказы друг друга. В конце упражнения обсуждение и рефлексия.

Игра с зеркалом.

«Сейчас мы с вами попытаемся встретиться со своей улыбкой в зеркале. Возьмите зеркало, улыбнитесь, найдите ее в зеркале и закончите по очереди предложение: «Когда я радуюсь, моя улыбка похожа на...»

Игра «Изобрази»

Цель: научить детей понимать относительность в оценке чувства радости.

Педагог: «Сейчас я назову по имени одно из вас и брошу ему мячик со словами: «Изобрази лису» тот, кто поймал мяч, должен сказать «Я – лиса, я радуюсь когда.....».

В конце игры обсуждение на тему: «У каждого своя радость»

Заключительная часть

Психогимнастика « Ручеек радости».

Дети садятся на ковер, берутся за руки, расслабляются. Ведущий предлагает им мысленно представить, как внутри у каждого поселился добрый веселый ручеек. Водичка в ручейке была чистая, прозрачная, теплая. Ручеек был совсем маленький и очень озорным. Он немोक долго усидеть на одном месте. Давайте с ним поиграем и мысленно представим себе, как чистая, прозрачная, теплая водичка через ваши руки переливается друг другу по кругу. Дети мысленно передают друг другу радость.

Упражнение сопровождается музыкой из передачи «Спокойной ночи малыши».

Педагог: «Наше занятие закачивается. В заключении представьте, что вы волшебники и можете пожелать всем людям что-то такое, отчего они смогут стать радостными. Давайте подумаем, что можно пожелать всем людям, которые живут на Земле..... Например: пусть избавятся от болезней, пусть у всех будет дом и т.д.»

Задание для воспитателя

Аппликации: «Птица счастья», «Цветок радости» (см. приложения №6,7).

Домашнее задание для родителей

Сочинение «Один из радостных дней нашей семьи».

Вместе с ребенком вспомните один из радостных дней вашей семьи и попросите ребенка сочинить об этом рассказ, запишите его, и если есть, добавьте фотографию.

Занятие №2 «Удивление»

Цель: знакомство с эмоцией «удивление».

Оборудование: мяч, пиктограмма «удивление», зеркало, альбомные листы, цветные карандаши.

Вводная часть

Упражнение «Прошепчи имя»

Цель: сплочение детей.

Дети по очереди подходят друг к другу и на ухо шепчут свое имя: «А теперь остановитесь, сейчас, когда вы снова начнете бродить по группе, вам нужно будет шептать на ухо уже не свое имя, а имя того ребенка, к которому вы подойдете».

Логоритмическое упражнение «Паучок»

Паучок все вверх ползет,

Паутинку он плетет,
Паутинка тек крепка,
Крепко держит мотылька.

Основная часть

Беседа.

Чтение стихотворения.

Ой, смотрите, кто – то там ползет!

На себе он домик свой везет...

И волшебное это мгновение

Вызывает у всех удивление!

«Сегодня мы с вами поговорим о таком чувстве, как удивление».

Показ пиктограммы и картинок с изображением удивления.



удивление

«Ребята, давайте опишем лицо удивленного человека. Что происходит с его лицом? С бровями?... Правильно, они подняты вверх. С глазами?... Они широко открыты. С губами?... Они растянуты и похожи на букву «о».

Детям раздаются зеркала, педагог просит показать удивление и рассмотреть его в зеркале, проговорив при этом следующие слова: «Вот это да!»

Упражнение « Закончи предложение».

«Удивление – это, когда...»

«Я удивляюсь, когда...»

«Мама удивляется, когда...»

«Воспитатель удивляется, когда...»

Игра «Изобрази»

См. занятие №1.

Игра «Фантазеры»

Педагог: «Теперь мы с вами немного пофантазируем. Я предлагаю придумать вам продолжение для удивительных историй, которые я начну:

Внезапно исчезли все взрослые.....

Волшебник ночью поменял все вывески на магазинах.....

Мы оказались на другой планете.....»

Заключительная часть

Рассказ «Круглые глаза»

Однажды первоклассник Артур шел из школы. Он зашел в подъезд и увидел, что там бегает тряпка. Он очень удивился. Артур поднял тряпку и увидел, что под ней сидит котенок».

Педагог предлагает детям нарисовать по рассказу **рисунок «Круглые глаза»**.

Обсуждение рисунков.

Подведение итогов занятия.

Прощание.

Занятие №3 «Страх»

Цель: знакомство с эмоцией «страх».

Оборудование: мяч, пиктограмма «страха», рисунки страха, цветные карандаши и фломастеры.

Вводная часть

Психогимнастика для лица.

Цель: изучение мимики, выражения в мимике эмоциональных состояний.

«Сядем поудобнее: спинка прямая. Начиная гимнастику, но она не простая, а мимическая. Мы с вами будем выполнять упражнения для лица. Вдох-выдох, вдох-выдох, вдох-выдох.

Вытянули губы трубочкой. Произнесли звук «у». Растянули губы в стороны. Произнесли звук «ы». Замечательно! Вдох-выдох, Расслабили все мышцы лица и улыбнулись друг другу. Скажите глазами и улыбкой, что вы рады видеть друг друга. Спасибо».

Основная часть

Беседа.

Чтение стихотворения Г. Семенова.

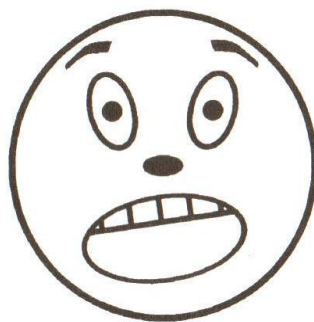
Меня напугал так сильно страх

В потемках у ворот,

Что я в испуге крикнул: «Ах!»

Совсем наоборот.

Я крикнул: «Ха!», и мигом страх
Забился под забор.....
Он струсил сам! И слово «Ах»
Я позабыл с тех пор.
«О каком чувстве идет речь?»
Показ пиктограммы страха.



Пиктограмма «страх»

«А как вы догадались, что это страх?»

Глаза и рот широко раскрыты, он вот- вот закричит. Давайте попытаемся изобразить страх на своем лице.

«Страх – это, когда...»

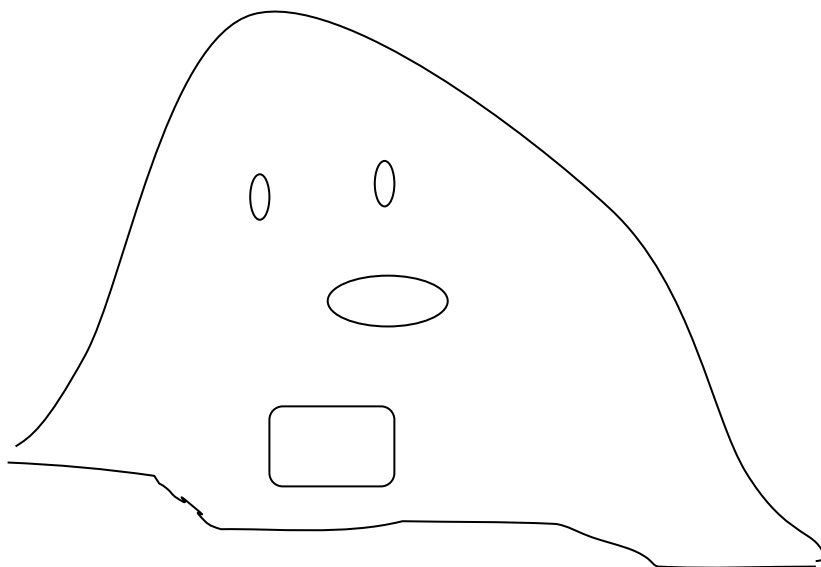
Упражнение «Конкурс боюсек».

Цель: предоставить детям возможность актуализировать свой страх поговорить о нем.

Дети быстро передают мяч по кругу и заканчивают предложение: «Дети боятся...». Кто не сможет придумать страх, выбывает из игры. Повторяться нельзя. В конце определяется победитель конкурса «боюсек».

Упражнение «Воспитай свой страх».

Цель: коррекция эмоции страха.



Дети вместе с педагогом придумывают, как воспитать страх, н-р, чтобы сделать страшилку доброй, пририсовать ей воздушные шары, нарисовать улыбку, или сделать страшилку – смешной. Если ребенок боится темноты, нарисовать свечку и т.д.

Педагог выдает каждому ребенку лист с изображением страха. Дети представляют, что это их страх и начинают его «воспитывать».

Далее идет обсуждение работ детей

Упражнение « Мусорное ведро».

Цель: снятие страхов.

Ведущий выдает каждому ребенку рисунки страха и предлагает разорвать их на мелкие кусочки и выбросить в мусорное ведро, тем самым, избавляясь от своих страхов.

Использовать можно тот же рисунок.

Заключительная часть

Упражнение «Рыбаки и рыбка».

Цель: снятие психомышечного напряжения, страха прикосновения.

Выбирается две рыбки. Остальные участники встают парами лицом друг к другу в две линии, берут друг друга за руки – образуя собой «сеть». Ведущий объясняет детям, что маленькая рыбка случайно попала в сеть и очень хочет выбраться. Рыбка знает, что это опасно, но впереди ее ждет свобода. Она должна проползти на животе под сцепленными руками, которые при этом задевают ее по спине, слегка поглаживают, щекочут. Выползая из сети, рыбка ждет свою подружку, ползущую за ней, они вместе берутся за руки и становятся сетью.

Подведение итогов занятия.

Занятие №4 «Злость»

Цель: знакомство с эмоцией «гнев».

Оборудование: мяч, пиктограмма «злость», материалы к игре «Дартс», подушки, краски, стаканы с водой каждому ребенку, магнитофон, кассету со спокойной музыкой, мешочек.

Вводная часть

Упражнение «Солнечный зайчик».

Цель: снятие эмоционального напряжения.

«Ребята представьте себе, что солнечный зайчик заглянул вам в глаза. Закройте их. Он побежал дальше по лицу, нежно погладьте его ладонями: на лбу, на носу, на щечках...

Поглаживайте его аккуратно, чтобы не спугнуть. Погладьте голову, шею, руки, ноги...

Он забрался на животик, погладьте его там. Солнечный зайчик любит и ласкает вас, а вы погладьте его и подружитесь с ним».

Основная часть

Этюд «Король боровик не в духе»

Педагог читает стихотворение В.Приходько, а дети действуют согласно тексту.

Шел король Боровик

Через лес напрямик.

Он грозил кулаком.

И стучал каблуком.

Был король Боровик не в духе:

Короля покусали мухи.

Показ пиктограммы злости.

«Ребята, что произошло с его ртом? Бровями? Какое у него выражение глаз? С помощью зеркала, дети рассматривают свою злость и продолжают предложение: «Когда я злюсь, моя злость похожа на...».

Попробуйте показать злость руками, телодвижением и проговорить фразу: «Уходи!».

Перед вами стоят стаканы с водой и краски, окрасьте воду в цвет злости.

Рефлексия.



ЗЛОСТЬ

Упражнение «Пружина».

«Сегодня я принесла показать вам пружину. Как вы думаете, для чего? У вас были очень интересные предложения. Представьте себе, ваша злость похожа на пружину. Мы будем сравнивать пружину со злостью. Когда вы начнете слегка злиться, пружина начнет постепенно сжиматься. Вас толкнули, не приняли в игру, вы на кого – то злитесь, злость накапливается и пружина сжимается все сильнее (сжать пружину). Легко ли держать такую пружину? А что хочется сделать? Конечно, отпустить ее и дать ей выпрямиться. Так происходит и с вашим поведением. В результате ваша злость внутри копится и в один прекрасный день она выходит наружу и тогда, когда вас разозлят, вы можете сказать обидные слова и даже ударить обидчика, мы часто жалеем потом о своем поступке».

«Сейчас, мы с вами будем учиться справляться со своей злостью. Как вы думаете, как можно справиться со злостью? Что нужно сделать?» (Побоксировать подушку – если хотите ударить рукой; Пнуть напольную подушку – если хотите кого-нибудь пнуть ногой; Крикнуть в «Мешочек злости» - если кто-то любит обзывать и злословить).

Игра «Дартс».

Цель: снятие негативных эмоций, раздражения.

К стене прикрепляется мишень. Нужно попасть в мишень мячиком, снежком из ваты и т.д..

«Ребята самое главное в игре – это сила, с которой бросается снежок. Она должна быть такой же, как ваше раздражение. Вспомните ситуацию, когда вы были очень злы на кого-нибудь или на что-нибудь. Кто вспомнил, подходите ко мне, берите снежок, заканчивает предложение: «Я разозлился, когда...» и бросает снежок в мишень»

«Теперь вы знаете, что может разозлить наших ребят. Надеюсь, что это поможет вам понимать друг друга, быть внимательными и терпимыми».

Упражнение « Уходи, злость, уходи!»

Цель: снятие агрессивности.

Играющие лежат на ковре по кругу. Между ними подушки. Закрыв глаза, они начинают со всей силы быть ногами по полу, а руками по подушкам, с громким криком «Уходи, злость, уходи!» Упражнение продолжается 3 минуты, затем участники по команде взрослого ложатся в позу «звезды», широко раздвинув ноги и руки, спокойно лежат, слушая спокойную музыку, еще 3 минуты.

Заключительная часть

Упражнение «Доброе животное».

Цель: развивать чувство единства.

«Возьмемся за руки и представим, что мы одно животное. Давайте прислушаемся к его дыханию. Все вместе сделаем вдох-выдох (Зр.) Очень хорошо. Послушаем, как бьется его сердце. Тук – делаем шаг вперед, тук – шаг назад и еще раз».

Подведение итогов занятия.

Занятие №5 «Горе»

Цель: знакомство с эмоцией «горе» «грусть».

Оборудование: мяч, пиктограмма «грусть».

Вводная часть

Упражнение «Лес».

Цель: снятие мышечных зажимов, дающих ребенку ощущение свободы и радости.

Педагог: «В нашем лесу растут: березка, дуб, сосна, ива, цветок, травинка, ягодка, кустик. Выберите сами себе растение, которое вам нравится. По моей команде мы с вами превратимся в лес. Как ваше растение реагирует: на тихий, нежный ветерок; на сильный холодный ветер; на ливень; на сильную жару; на ночь; на град; на заморозки».

Основная часть

Беседа.

«Сегодня я хочу вам прочитать стихотворение, а вы догадаетесь, о каком чувстве идет речь».

Мне приснился грустный сон,

Но я его забыл.

Только помню, что во сне

Я без мамы был.

Мне не хочется играть
И мультики смотреть.
Даже битву рисовать,
Даже песни петь.
Ничему-то я не рад,
Может, дождик виноват.

Показ пиктограммы грусти.



грусть

Давайте покажем на лице грусть, а теперь руками и ногами, телодвижением.
«Ребята, а у кого, где живет грусть на теле? А кого она цвета может быть?»

Упражнение «Закончи предложение».

- «Грусть – это, когда...»
- «Я грущу, когда...»
- «Маме грустно, когда...»
- «Воспитателю грустно, когда...»

Игра «Выгнать грусть»

Дети делятся на 2 команды, и каждая из них должна придумать как можно больше способов, как можно избавиться от грусти. Педагог подсказывает. Выигрывает та команда, которая назовет больше вариантов ответов.

Игра «Волшебный стул».

Цель: активизировать положительные эмоции для устранения или снижения интенсивности переживаемой грусти.

Ребенок садится в центре на стул и грустит, а остальные дети подходят и пытаются его развеселить (поглаживают и говорят ласковые слова).

Заключительная часть

Упражнение «Пусть встанет тот, на кого я смотрю».

Цель: способствовать развитию взаимопонимания между детьми.

Сначала водит педагог. Он обводит взглядом детей, потом на ком-то останавливает взгляд. Тот, на кого смотрит педагог, должен поймать взгляд и быстро встать. Затем водящим становятся все дети по очереди –они пытаются взглядом «поймать» своих товарищей.

Занятие №6 «Интерес»

Цель: знакомство с эмоцией «интерес».

Оборудование: пиктограмма «интерес», мяч, зеркала, «волшебный мешочек», мелкие предметы, альбомные листы и цветные карандаши.

Вводная часть

Упражнение «Поделись приятным за неделю».

Цель: создавать положительный эмоциональный фон.

Дети по кругу рассказывают, что у них произошло хорошего за неделю.

Основная часть

Беседа.

«На сегодняшнем занятии мы с вами поговорим о таком чувстве, как интерес».

Этюд «Что там происходит?»

Мальчики стояли в тесном кружке и что – то делали, наклонив головы вниз. В нескольких шагах от них остановилась девочка. «Что там происходит?» - подумала она, ближе подойти не решилась.

Выразительные движения: голова поворачивается в сторону происходящего действия, пристальный взгляд.

Поза: выдвинуть одну ногу вперед, перенести на нее вес тела, одна рука на бедре, другая опущена вдоль тела.

«Давайте разыграем этот эпизод. Кто будет девочкой?»

После разыгрывания эпизода детям показывается пиктограмма интереса.

Потом с помощью зеркала дети ищут интерес в своем отражении.

«Какое у вас лицо?» - сосредоточенное, голова - направлена в сторону происходящего, взгляд – пристальный, рот – полуоткрыт, шея –вытянута вперед.

Упражнение «Закончи предложение».

«Интерес – это, когда...»

«Мне интересно, когда...»

«Маме интересно, когда...»



«Воспитателю интересно, когда...»

Упражнение «Что слышно».

Цель: развивать внимание.

Педагог предлагает детям послушать тишину. И запомнить, кто, что услышал, поделившись с другими.

Упражнение «Волшебный мешочек».

Цель: активизация тактильного восприятия; развивать произвольность; совершенствовать чувство интереса.

«Это «Волшебный мешочек». Сейчас вы по очереди опустите руку внутрь мешочка, не заглядывая туда, на ощупь определите, что в нем лежит, Кто догадался, говорит в слух, что у него в руках».

Заключительная часть

Детям предлагается нарисовать **рисунок «Несуществующее животное»**. Затем дети показывают рисунки, и рассказывают о своем «животном»

Подведение итогов занятия.

Занятие №7 «Стыд»

Цель: знакомство с эмоцией «стыд», с чувством вины.

Оборудование: пиктограмма «вина».

Вводная часть

Игра «Руки знакомятся, руки ссорятся, руки мирятся».

Педагог: «А сейчас разбейтесь на пары. Сядьте напротив друг друга на расстоянии вытянутой руки и закройте глаза. Я буду давать вам задания, а вы выполнять их. (Каждое задание выполняется 2-3 мин.)

1. Закройте глаза, протяните навстречу друг другу руки, познакомьтесь одними руками. Постарайтесь получше узнать своего соседа. Отпустите руки.

2. Снова вытяните руки вперед, найдите руки соседа. Ваши руки ссорятся, злятся, сердятся. Отпустите руки.

3. Ваши руки снова ищут друг друга. Они хотят помириться. Ваши руки мирятся, они просят прощения, вы здороваетесь одними руками.

Затем идет обсуждение упражнения.

Основная часть

История Л.Н.Толстого «Косточка».

«Послушайте историю про мальчика Ваню».

Купила мама слив и хотела их дать детям после обеда. Они еще лежали на тарелке. Ваня никогда не ел слив и все нюхал их. И очень они ему нравились. Очень хотелось съесть. Он все ходил мимо слив. Когда никого не было в горнице, он не удержался, схватил одну сливу и съел. Перед обедом мама сочла сливы и видит, одной нет. Она сказала отцу.

За обедом отец и говорит: «Дети, не съел ли кто-нибудь одну сливу?» Все сказали: «Нет». Ваня покраснел, как рак, и сказал тоже: «Нет, я не ел».

Тогда отец сказал: «Что, если съел кто-нибудь из вас, это не хорошо, но не в том беда. Беда в том, что в сливах есть косточки, и если кто не умеет их есть и проглотил косточку, то через день заболит. Я этого боюсь».

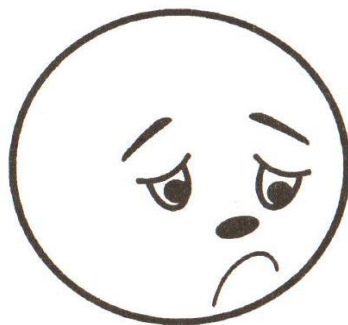
Ваня побледнел и сказал: «Нет, я косточку бросил за окошко». И все засмеялись, а Ваня заплакал.

Вот такая история. Как вы думаете, почему Ваня заплакал? Какое он испытывал чувство?

Да, это чувство стыд. Как вы думаете, что при этом происходит с лицом человека?....(глаза прикрыты, на лице румянец). С телом?... (голова опущена, плечи сжаты).

Показ пиктограммы «вина».

Дети показывают на лице вину.



Пиктограмма «вина»

Беседа.

«За что нам бывает стыдно? Как можно загладить вину?».

(Попросить извинения, не делать, так чтобы было стыдно)

Педагог просит детей вспомнить истории из их жизни, как они загладили свою вину перед товарищами, мамой, воспитателем.

Заключительная часть

Игра «Подарки».

Цель: создание положительного эмоционального фона.

«Все мы любим, получать подарки, да и дарить их тоже приятно. Представьте, что мы все можем. Внимательно посмотрите на своих соседей справа, попробуйте угадать, что они хотят получить в подарок. А теперь по очереди подарим друг другу наши подарки. Кто получит подарок, не забывает говорить «Спасибо».

Подведение итогов занятия.

Занятие №8 «Наши эмоции»

Цель: закрепить полученные на предыдущих занятиях знания и умения.

Оборудование: демонстративный материал к заданию «шарики» (см. приложение № 1), мяч, альбомные листы, краски «гуашь», стаканчики с водой.

Вводная часть

- Здравствуйте, дети! Садитесь поудобнее, я прочитаю вам стихотворение Н. Белопольской

Бывают чувства у зверей,

У рыбок, птичек и людей.

Влияет, без сомнения,

На всех нас настроение.

Кто веселится?

Кто грустит?

Кто испугался?

Кто сердит?

Рассеет все сомнения

Азбука настроения.

- Как, ребята, вы уже догадались, наше занятие будет посвящено нашим чувствам.

- Скажите, ребята, у кого какое сегодня настроение?

Задание «Эмоции» (с использованием демонстративного материала)

- А теперь ребята, давайте посмотрим на эту картинку, и подумаем, что чувствуют сейчас каждый из шариков?

- Соедините рисунки и слова.

- Кто начнет первым?

- Молодцы ребята!

Основная часть

Игра «Хорошие и плохие эмоции»

- Ребята, я вам буду называть различные эмоции, и кидать мяч, если это чувство является положительным, вы мяч ловите, а потом кидаете мне, если отрицательным, откидываете мяч.

Например, радость - положительная эмоция, значит, мяч ловите, огорчение – отрицательное, значит, мяч откидываете и т.д.

Игра «Узнай настроение».

Давайте поиграем. Я буду произносить фразу, а вы будете называть настроение, с каким я его произнесла.

Фразы:

- Как же мне не плакать. Была у меня избушка деревянная, а у лисы ледяная. Пришла весна. У лисы избушка растаяла. Попросилась она ко мне погреться, да меня и выгнала.

- Несу косу на плечи, хочу лису посечи. Ступай, Лиса, вон!

- Пойдём! Я её выгоню.

- Одеваюсь. Шубу надеваю.

- Как выскочу, как выпрыгну. Пойдут клочки по закоулочкам!

Педагог: А ещё как можно увидеть настроение человека и животных?

Обсуждение.

Заключительная часть

Упражнение «Покажи чувство язычком».

Цель: способствовать развитию спонтанности у детей;

Развивать рефлексия эмоциональных состояний.

Педагог предлагает детям высунуть язычки, а затем показать всем, как радуется, злится, боится язычок.

Арт-терапия

- А теперь, ребята, давайте возьмем краски и альбомы. Каждый из вас должен нарисовать свое настроение, но с помощью кисточки, а пальчиками.

- А сейчас, мы по рисункам будем угадывать у кого какое настроение.

Рефлексия

- Все сегодня молодцы! До встречи ребята!

Занятие №9 «Настроение бывает разным»

Цель: закрепить полученные знания об основных эмоциях.

Оборудование: заготовка «Русские горки», мяч, фломастеры.

Вводная часть

Упражнение «Покажи чувства руками».

Цель: способствовать развитию спонтанности детей; развивать рефлексия эмоциональных состояний.

Педагог предлагает детям представить, что их руки стали живыми и могут радоваться, бояться, злиться...Затем дети, глядя на ведущего, показывают, как их руки радуются, боятся..

Основная часть

Театр марионеток (см. приложение №2)

Игра «Театр»

- Листом бумаги я буду закрывать одному из вас верхнюю или нижнюю половину лица и шепотом называть какую-то эмоцию. Играющий должен будет изобразить ее, а остальные постараются догадаться, что было названо.

Игра «Закончи предложение».

«Я радуюсь когда -...»

«Мне интересно, когда...»

«Я злюсь, когда...»

«Мне стыдно, когда...»

Педагог называет эмоции и кидает мяч, кто его поймал, тот отвечает.

Заключительная часть

Упражнение «Морщинки»

Цель: снятие напряжения.

Детям предлагается несколько раз вдохнуть и выдохнуть «Вдох-выдох, вдох-выдох. И последний раз вдох-выдох. Отлично...Широко улыбнитесь своему соседу справа, а теперь –соседу слева. Наморщите лоб - удивитесь , нахмурьте брови – рассердитесь, наморщите нос – вам что-то не нравится.

Расслабьте мышцы лица, лицо спокойное. Поднимите и опустите плечи. Вдох-выдох, вдох-выдох, вдох-выдох. Молодцы!»

Коллективное рисование «Русские горки».

Педагог предлагает детям на большом ватмане заготовку. Простым карандашом нарисованы вагончики с непрорисованными лицами детей. Дети обводят все линии фломастерами, и каждый рисует на лице свою эмоцию.

Обсуждение рисунка.

Подведение итогов занятия.

Задание воспитателю

Сделать с детьми «Открытку с сюрпризом» (см. приложение №3)

Итоговое занятие

Презентация детей:

- Сочинения «Один из самых веселых дней нашей семьи»,

Создание групповых проектных папок (совместная работа детей, воспитателя и психолога).

В папки должны быть собраны все заготовки и работы детей (рисунки, аппликации, сочинения и. т.д.)

Список литературы

1. Давай познакомимся! Тренинговое развитие и коррекция эмоционального мира дошкольников 4-6 лет: Пособие для практических работников детских садов/ авт.-сост. И.А. Пазухина – СПб.: «Детство-пресс», 2004. – 272с.

2. Корепанова М.В., Харламова Е.В. Познаю себя. Методические рекомендации к программе социально-личностного развития детей дошкольного возраста.-М.: Баласс, изд. Дом РАО, 2044.-160 с.

3. Крюкова С.В., Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программа эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие – М.: «Генезис», 2006. – 208 с.

4. Хухлаева О.В., Хухлаев О.Е., Петрушина И.М. Тропинка к своему Я: как сохранить психологическое здоровье дошкольников. – 2-е изд. – М.: Генезис, 2007. – 175 с.

5. <http://festival.1september.ru> (Охотникова Екатерина Викторовна, педагог-психолог. Авторская программа "Радуга эмоций" для детей старшего дошкольного возраста).

«СУНДУЧОК» для педагогов и родителей https://vk.com/club_sunduk_ru