

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
Детский сад «Успех» с. Кабанск

«Утверждаю» Заведующий  
МАДОУ детский сад «Успех»  
Фролова Т.Б.



**Рабочая программа педагога - психолога  
«В мире эмоций»  
Тип: развивающая**

Педагог  
психолог  
Караваяева И.И.

с. Кабанск 2022г.

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
Детский сад «Успех» с. Кабанск

«Утверждаю» Заведующий  
МАДОУ детский сад «Успех»  
\_\_\_\_\_ /Фролова Т.В.

**Рабочая программа педагога - психолога  
«В мире эмоций»  
Тип: развивающая**

Педагог-  
психолог  
Караваяева И.И.

с. Кабанск 2022г.

## Пояснительная записка

На пятом году жизни у детей активно проявляется стремление к общению со сверстниками. Дошкольник среднего возраста нуждается в содержательных контактах со сверстниками. Если ребенок не реализует свою потребность в контактах, то в течение некоторого времени это может привести к личностным деформациям.

Ребенок данного возраста отличается довольно высокой возбудимостью, слабостью тормозных процессов, поэтому ему требуется частая смена деятельности. Это помогает ребенку восстановить силы и успокоиться. Также дети этого возраста отличаются высокой активностью. Это способствует развитию самостоятельности во всех сферах его жизни.

Также дети среднего возраста отличаются высокой эмоциональностью, ярко и непосредственно выражают свои чувства. Но для того, чтобы научиться различать эмоции и быть эмоционально отзывчивыми им требуется помощь взрослого. В этом случае необходимо побуждать детей эмоционально раскрываться, учить понимать свои эмоции и «читать» эмоции других людей.

Л. С. Выготский писал о феномене «засушенное сердце», наблюдавшемся у его современников и связанном с воспитанием, направленным на интеллектуальное развитие, сейчас это как никогда актуально. Направленность воспитания и обучения в большей мере на интеллектуальную сферу, появление новейших технологий (дети стали все больше предпочитать живое общение современным гаджетам), способствует потере чувственности у детей. Современные дети стали менее отзывчивыми к чувствам других. Поэтому работа, направленная на развитие эмоциональной сферы, очень важна и актуальна.

Главная функция эмоций состоит в том, что благодаря им мы лучше понимаем друг друга, можем, не пользуясь речью, судить о состояниях других людей и лучше настраиваться на совместную деятельность и общение.

Именно с этого возраста стоит начинать знакомить детей с эмоциями, заменив слово «эмоции» на более доступное для словарного запаса детей слово «настроение».

Существуют программы, ориентированные на решение аналогичной проблемы: программа эмоционального развития дошкольников «Давайте жить дружно», «Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь!» С.В. Крюковой и Программа эмоционального и личностного развития для дошкольников «Я-Ты-Мы».

Эмоции играют важную роль в жизни дошкольника, для выполнения любого вида деятельности, для познания окружающего мира нужны положительные эмоции. Этой проблемой занимались такие педагоги, психологи как Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, С.А. Рубинштейн, Д.Б. Эльконин, и др. Эмоции помогают ребенку приспосабливаться к той или иной ситуации. Благодаря правильному эмоциональному развитию, ребенок сможет избежать поступков, которые мог бы совершить при воздействии мимолетных желаний, тем самым учится регулировать свое поведение. Поэтому существует необходимость не только изучать, но и развивать эмоциональную сферу ребенка, так как по эмоциям взрослые могут судить о состоянии и внутреннем мире растущего человека.

**Цель** – создание условий для развития эмоциональной сферы детей среднего дошкольного возраста.

**Задачи программы:**

- формировать позитивное отношение к своему «Я»;
- научить ребенка определять эмоции;
- развивать способность управлять эмоциями;
- способствовать повышению уверенности в себе;
- развивать навыки социального поведения;
- развивать способность ребенка к сопереживанию;
- снятие мышечного напряжения.

Программа включает в себя два блока.

Цель первого блока – ознакомление детей с миром эмоций и обозначение наименования каждой изученной эмоции.

Цель второго блока: закрепление знаний об эмоциях и способах их приемлемого выражения.

***В основе программы лежат следующие принципы:***

- ✓ Принцип гуманности. Предполагает отбор и использование гуманных, лично-ориентированных, основанных на общечеловеческих ценностях методов реализации программы.
- ✓ Принцип постепенности. Любое воздействие оказывает определенное влияние на психику, поэтому все нагрузки должны возникать постепенно.
- ✓ Принцип последовательности. Исходя из закона последовательного развития, начинать интенсивный процесс нужно с более простого и доступного.
- ✓ Принцип индивидуального подхода. Необходимо учитывать индивидуальные особенности детей.

***В программе используются следующие методы:*** беседы, направленные на знакомство и анализ различных эмоций и чувств, игры-упражнения, направленные на проигрывание эмоций, рисуночная терапия, релаксация.

***Сроки реализации программы:*** занятия проводятся с сентября по май месяц учебного года.

***Организация занятий:*** занятия проводятся со всей группой детей, каждая подгруппа состоит из 10-12 человек, 1 раз в неделю. Длительность одного занятия 20 - 25 минут (1 академический час).

***Структура занятий:***

- 1 Ритуал приветствия (с целью сплочения коллектива, создания положительного эмоционального фона, настроения в группе).
2. Основная часть:

-создание проблемной ситуации по теме занятия посредством использования игрового или сюрпризного моментов, инсценировки, чтение художественных текстов, рассказов, сказок.

-беседа по проблеме с индивидуальными высказываниями детей, с целью подведения детей к необходимости обобщения сказанного, к решению проблемы, обыгрывания ситуаций.

3. Заключительная часть - расслабляющие упражнения, релаксация.

### Тематический план:

#### *Первый блок:*

№ занятия	Название занятия	Время
1	Радость	1 час
2	Радость – 2	1 час
3	Радость – 3	1 час
4	Робость	1 час
5	Страх	1 час
6	Страх-2	1 час
7	Удивление	1 час
8	Злость	1 час
9	Вина, стыд	1 час
10	Отвращение, брезгливость	1 час
11	Самодовольство	1 час

#### *Второй блок:*

№ занятия	Название занятия	Время
1	Радость и горе	1 час
2	Радость и злость	1 час
3	Гнев, удивление.	1 час
4	Радость, горе, страх.	1 час
5	Радость, горе,	1 час

	удивление.	
6	Радость, страх, удивление.	1 час
7	Азбука настроений	1 час

***Предполагаемый результат реализации программы:***

- повышение уровня самооценки детей;
- сглаживание в поведении детей агрессивных реакций;
- улучшение межличностных отношений в группе;
- преобладание положительных эмоций;
- способность сдерживать нежелательные эмоции и применение приемлемых способов реагирования.

***Методы оценки:***

Для определения эффективности программы используются диагностики «Социометрия», «Лесенка», «Тест тревожности». В конце учебного года проводится повторная диагностика эмоционально-личностной сферы детей. Результаты сравниваются.

***Содержание программы:***

*Занятие 1*

Радость - 1

Задачи:

- первичное знакомство с чувством радости;
- развитие умения адекватно выражать свое эмоциональное состояние;
- развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека.

Материалы:

- пиктограмма "радость";
- фотографии веселых людей;
- бумага, карандаши.

Ход занятия:

*Доброе утро!*

*Давайте поздороваемся друг с другом. Сейчас я повернусь к тому, кто сидит справа от меня, назову его по имени и скажу, что я рада его видеть. Он повернется к своему соседу справа и сделает то же самое, и так до тех пор, пока каждый из вас не поприветствует своего соседа... (Цель упражнения — создание положительного эмоционального фона.)*

*А теперь посмотрите на лицо этого человека (пиктограмма "радость"). Как вы думаете, этот человек грустный? А может быть, он сердитый? Или веселый, радостный?.. Да, этот человек радостный. Попробуем изобразить радость на своем лице. Что для этого нужно сделать?..*



**Пиктограмма "радость"**

*У вас отлично получилось! А сейчас посмотрим вот на эти фотографии (подберите фотографии веселых, улыбающихся людей). Какое чувство, по вашему, испытывают эти люди?.. Как вы догадались?.. А это мои фотографии. Я на них тоже радостная. Как вы думаете, почему? - Если вы захотите, можете принести на следующее занятие свои "радостные фотографии".*

*Поговорим о том, что же такое радость для вас? Подумайте хорошенько и закончите предложение "Я радуюсь, когда..." (Запишите высказывания детей.)*

*Но перед этим поиграем с "Солнечным зайчиком". (Цель — снятие напряжения мышц лица.)*

*Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу, нежно погладь его ладонями на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке, поглаживай аккуратно голову, шею, руки, ноги. Он забрался на живот — погладь животик. Солнечный зайчик не озорник, он любит и ласкает тебя, подружись с ним.*

*Отлично! Мы подружались с "Солнечным зайчиком", глубоко вздохнем и улыбнемся друг другу. Как здорово, что мы с вами встретились!*

*Сейчас я расскажу вам одну историю...*

*Этюд "Встреча с другом". (Цель — развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека и адекватно выразить свое*

настроение, развитие выразительных движений.)

*У мальчика был друг. Настало лето, и им пришлось расстаться. Мальчик остался в городе, а его друг уехал с родителями отдыхать. Скучно в городе одному. Прошел месяц. Однажды идет мальчик по улице и вдруг видит, как на остановке из автобуса выходит его товарищ. Как же они обрадовались друг другу!*

*Попробуем разыграть эту сценку.*

Выразительные движения — плечи опущены, выражение печали на лице (грусть), объятия, улыбка, смех (радость).

*А сейчас представьте себе, что мы художники и нам надо нарисовать картину на тему "Радость". Возьмите листочки и карандаши, и пусть каждый нарисует радость так, как ему хочется. (Цель — рефлексия чувств.)*

Затем предложите детям сесть в круг и рассказать о том, что они нарисовали.

Фото «Радость».

*А теперь встаньте в круг и давайте поиграем в "Доброе животное". (Цель игры — развитие чувства единства.)*

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

*Спасибо всем. На этом наше занятие завершается. До свидания!*

## Занятие 2

### Радость -2

#### Задачи:

— продолжение знакомства с чувством радости.

#### Материалы:

— вырезанные из журналов рисунки или фотографии, на которых изображены части лица: глаза, брови, носы, улыбки;

— клей;

— трафареты круглой и овальной формы;

— пиктограмма "радость".

#### Ход занятия:

*Здравствуй!*

*Давайте начнем наше занятие вот с чего. Пусть каждый из вас назовет себя по имени и при этом выполнит какие-нибудь движения или*

действия. Например, я назову свое имя и прохлопаю его в ладоши. Можно топтать ногами или делать что-то еще, но так, чтобы все сидящие в кругу смогли повторить ваши действия. (Цель упражнения — создание положительного эмоционального фона, настрой детей на совместную работу.)

Итак, я называю свое имя и прохлопываю его, а все остальные повторяют за мной... Отлично! Продолжит тот, кто сидит справа от меня и т.д.

Теперь, когда мы с вами поздоровались, постарайтесь вспомнить, о каком чувстве мы говорили на прошлом занятии?.. Посмотрите, какое чувство здесь изображено (покажите пиктограмму с изображением радости)? Как вы догадались, что это радость?.. Конечно, глаза чуть прищурены, на лице улыбка. Посмотрите на эти фотографии. Какое чувство испытывают эти люди? Как вы догадались?.. Может быть, кто-нибудь из вас принес сегодня свои радостные фотографии? Попробуем изобразить чувство радости.

Для начала разогреем и расслабим все мышцы лица... (Упражнение "Солнечный зайчик", см. занятие 1.) Отлично!

Сядем поудобнее: ноги твердо стоят на полу, спинка прямая. Начинаем гимнастику, но она не простая, а мимическая. Мы с вами будем выполнять упражнения для лица. (Цель: изучение мимики, выражения в мимике эмоциональных состояний.)

Вдох-выдох, вдох-выдох, еще раз 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!

Сейчас я расскажу вам несколько историй, и мы попробуем их разыграть, как настоящие актеры. (Цель — развитие выразительных движений, способности понимать эмоциональное состояние другого человека и адекватно выражать собственное.)

Первая история называется "Хорошее настроение".

Мама послала сына в магазин: "Купи, пожалуйста, печенье и конфеты, — сказала она, — мы попьем чаю и пойдем в зоопарк". Мальчик взял у мамы деньги и вприпрыжку побежал в магазин. У него было очень хорошее настроение.

Выразительные движения: походка — быстрый шаг, иногда вприпрыжку, улыбка.

*Вторая история называется "Умка",*

*Жила-была дружная медвежья семья: папа медведь, мама медведица и их маленький сыночек — медвежонок Умка. Каждый вечер мама с папой укладывали Умку спать. Медведица его нежно обнимала и с улыбкой пела колыбельную песенку, покачиваясь в такт мелодии. Папа стоял рядом и улыбался, а потом начинал подпевать маме медведице.*

Выразительные движения — улыбка, плавные покачивания.

*Очень хорошо! Радоваться могут и дети, и взрослые. На прошлом занятии мы говорили о том, что такое радость для вас. Сейчас давайте подумаем, что же такое радость для мамы. Закончите предложение: "Моя мама радуется, когда..." (Запишите высказывания детей.)*

Здорово!

*А сейчас садитесь за столы. Перед вами лежат вырезанные из журналов рисунки и фотографии, на которых изображены части лица: глаза, брови, носы, улыбки. Ваша задача — выбрать овал для лица и приклеить на него выбранные вами части так, чтобы, глядя на получившиеся лица, мы могли сказать: "Все эти лица радостные". Приступайте к работе. (Цель данного упражнения — научиться выражать чувство радости с помощью изобразительных средств.)*

*Спасибо! На этом наше занятие заканчивается*

### *Занятие 3*

#### *Радость - 3*

#### *Задачи:*

- продолжение знакомства с чувством радости;
- развитие способности понимать и выражать эмоциональное состояние другого человека.

#### *Материалы:*

- пиктограмма "радость";
- игра "Азбука настроений";
- платок или шарф.

#### *Ход занятия:*

*Доброе утро, ребята!*

*Давайте представим себе, что мы разучились говорить, а потом только петь. Сейчас каждый из нас пропоет свое имя, а мы все вместе будем за ним повторять. (Цель — создание положительного эмоционального фона.)*

*Давайте вспомним, о каком чувстве мы говорили на прошлых занятиях. Да, мы говорили о радости. Посмотрим на лица, которые у нас получились, и*

*вспомним, кто из вас какое лицо "собрал".*

*Отлично! Еще мы говорили о том, что радоваться могут все: и дети, и взрослые — мамы, папы, бабушки, дедушки, братья и сестры, вы думаете, животные умеют радоваться?.. Может быть, у кого есть домашние животное?.. Когда вы приходите из ' сада. Как вы думаете, оно вам радуется?.. У меня -есть собака. Когда я прихожу с работы, она выбегает мне на- встречу и виляет хвостом. Я думаю, что так она выражает свою радость. Моя собака радуется, когда все возвращаются домой с работы и когда она идет гулять. Расскажите про то, как радуются ваши домашние животные.*

*"Игра с платком" (Цель — снять эмоциональное напряжение, дать детям возможность творчески выразить себя, развивать способность к переключению внимания с одного образа на другой.)*

*Представьте себе, что мы попали в театр. В театре есть сцена, актеры и зрители. Выберем и в нашей группе место для сцены. Для того, чтобы узнать, кто из вас будет актером, а кто — зрителем, проведем небольшую артистическую разминку.*

*У меня в руках платок. Попробуйте с помощью платка, а также различных движений и мимики (выражения лица) изобразить:*

- бабочку,*
- принцессу,*
- волшебника,*
- бабушку,*
- фокусника,*
- человека, у которого болит зуб,*
- морскую волну,*
- лису.*

*После показа каждого нового персонажа задавайте детям следующие вопросы: "Кто может показать бабочку (принцессу, ...) иначе? Кто еще хочет попробовать?"*

*У вас прекрасно получилось. Кому понравилось исполнять роли?.. Кому понравилось смотреть?.. Может быть, кто-то надумал сейчас изобразить еще что-нибудь?..*

*Посмотрите, какие карточки я принесла вам сегодня. (Покажите ребятам карточки из игры "Азбука настроений".) На них изображены мама, папа, кошка, мышка, попугай и рыбка. Они все радостные на этих картинках. Пусть каждый из вас подумает и решит, какую роль он сможет сыграть. (Цель упражнения — развивать способность понимать и выражать с помощью движений и речи эмоциональное состояние другого.)*

*Те ребята, которые возьмут какую-нибудь карточку, должны будут выйти на сцену и представиться от имени выбранного персонажа. Например: "Я — кошка. Я живу в доме. Люблю пить молоко. Я радуюсь, когда поймаю мышку". Не забудьте пройтись так, как это делают кошки. Можно потянуться, показать, как они умываются.*

*Молодцы! Кто хочет еще кого-нибудь показать?*

*Теперь встанем в круг и поиграем в "Доброе животное" (см. занятие 1). Все помнят, как играть в эту игру?*

*На этом наше занятие заканчивается. До встречи!*

*Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь*

*Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь*

#### *Занятие 4*

##### *Робость*

##### *Задачи:*

- повышение у детей уверенности в себе;*
- сплочение группы;*
- знакомство с чувством робости.*

##### *Материалы:*

- клубочек шерсти;*
- пиктограмма "робость".*

##### *Ход занятия:*

*Здравствуйте, я рада вас видеть!*

*У меня в руках клубочек. Сейчас мы будем передавать его по кругу, и каждый, у кого в руках он окажется, будет называть свое имя и рассказывать нам о том, что он любит делать больше всего. Я начну, а продолжит тот, кто сидит слева от меня, (Цель — сплочение детей.)*

*Итак, я — Света. Больше всего я люблю гулять в парке со своей собакой...*

*Далее по очереди высказываются дети. Здорово/*

*А теперь послушайте мою историю... (Цель — знакомство с эмоцией "робость" и ее внешними проявлениями.)*

*Мальчик Костя первый раз пришел в детский сад. Он вошел в раздевалку, переоделся, познакомился с воспитателями и подошел к двери в группу. Он чуть приоткрыл дверь и заглянул внутрь. На его лице было вот такое чувство (покажите пиктограмму "робость"). Оно называется робость. Давайте попробуем изобразить его. Глаза чуть опущены. Голова слегка наклонена в бок. Кто хочет изобразить Костю?.. Что могут сделать дети, чтобы помочь мальчику?..*

*Хорошо!*



Пиктограмма "робость"

*А сейчас давайте поиграем в игру, которая называется "Я — лев". (Цель — повышение у детей уверенности в себе.) Закройте глаза и представьте себе, что каждый из вас превратился во льва. Лев — царь зверей. Сильный, могучий, уверенный в себе, спокойный, мудрый. Он красив и свободен.*

*Откройте глаза и по очереди представьтесь от имени льва, например: "Я — лев Гоша". Пройдите по кругу гордой, уверенной походкой...*

*Отлично!*

*Садитесь на стульчики. Пусть каждый скажет о себе: "Я очень хороший" или "Я очень хорошая". (Цель — создание положительного эмоционального фона, повышение уверенности.) Но перед тем как сказать, давайте немножко потренируемся. Сначала произнесем слово "Я" шепотом, потом — обычным голосом, а затем — прокричим его. Теперь давайте таким же образом поступим со словами "очень" и "хороший" (или "хорошая").*

*И, наконец, дружно: "Я очень хороший(ая)!"*

*Молодцы! Теперь каждый, начиная с того, кто сидит справа от меня, скажет, как захочет — шепотом, обычным голосом или прокричит, например: "Я — Наташа! Я очень хорошая!" или: "Я — Кирилл! Я очень хороший!"*

*Замечательно! Давайте встанем в круг, возьмемся за руки и скажем: "Мы очень хорошие!" — сначала шепотом, потом обычным голосом и прокричим.*

*На этом наше занятие заканчивается. До свидания.*

## Занятие 5

### Страх

Задачи:

- знакомство с чувством страха;
- изучение выражения эмоциональных состояний в мимике.

Материалы:

- фотография ребенка, испытывающего страх;
- пиктограмма "страх";
- свечка в безопасном подсвечнике.

Ход занятия:

*Я рада вас приветствовать!*

*Сейчас мы будем здороваться друг с другом, передавая по кругу свечку. Сначала давайте посмотрим на нее. Видите, как колыхается пламя свечи, какое оно красивое. Когда вы будете передавать свечку друг другу, почувствуйте тепло, которое от нее исходит. Возьмите себе немножко тепла, повернитесь к своему соседу, который сидит справа от вас, и, глядя на него, улыбнитесь и скажите, например: "Миша, я рад тебя видеть!". (Цель — снятие эмоционального напряжения, настрой на совместную работу.)*

*Давайте вспомним, о каком чувстве мы с вами говорили на прошлых занятиях?.. Да, о чувстве радости. Что нам помогало определить это чувство?.. Да, это выражение лица, интонация голоса. А теперь посмотрите на эту фотографию. Как вы думаете, какое чувство испытывает этот ребенок? Смотрите внимательно... У него широко открыты глаза, рот, он вот-вот закричит. Его правая рука выставлена вперед. Он как будто бы хочет что-то оттолкнуть или отгородиться от кого-то. Какое же это может быть чувство?.. Да. Это чувство страха.*



Пиктограмма "страх"

*Попробуем изобразить его на своем лице, но для начала расслабим мышцы и поиграем в "Солнечного зайчика" (см. занятие 1).*

*Отлично! Теперь, когда наши мышцы расслаблены, посмотрите на картинку и попробуйте изобразить страх на своем лице. Молодцы! У вас хорошо получается.*

*Сейчас я расскажу вам историю про девочку Галю. Вы ее внимательно слушайте, а потом мы попробуем разыграть сценку. (Цель — научить детей выражать с помощью движений эмоциональное состояние другого человека, различать выраженные в мимике эмоциональные состояния, дать опыт*

проживания негативной ситуации.)

Галя приехала к бабушке в деревню. Однажды она гуляла недалеко от реки, рвала цветы, пела песенки и услышала, что позади нее кто-то зашипел: "Ш-ш-ш!" Галя обернулась и увидела большого гуся. Она испугалась и побежала домой. Прибежала к бабушке и рассказывает: "Я испугалась гуся! Он громко шипел и хотел меня ущипнуть".

Бабушка успокоила Галю.

Давайте подумаем, сколько человек нам нужно, чтобы разыграть эту сценку? Нам нужна девочка Галя. Кто может ее изобразить?

Итак, Галя гуляла у реки, рвала цветы. Вдруг она услышала, как позади нее кто-то зашипел... Она обернулась, увидела гуся, испугалась и побежала домой...

Здорово у тебя получилось! Кто еще может изобразить девочку Галю?.. В этой сценке есть гусь. Кто хочет изобразить гуся? Он появляется позади Гали, начинает шипеть. Шея у него вытянута, крылья сложены за спиной, или он широко ими размахивает. Ну, кто решится изобразить гуся?

Очень хорошо! И еще нам нужна бабушка, которая успокоила Галю. Как она могла это сделать?

Здорово! Теперь покажем нашу сценку целиком. Кто хочет быть Галей? Гусем? Бабушкой?.. (Проиграв роли отдельно, дети соединяют их в одно большое действие.)

У вас отлично получилось!

Послушайте следующую историю — "Как котенок потерялся".

Пошел Вася с котенком гулять. Котенок был маленький и глупый. Он увидел бабочку, побежал за ней, отстал от Васи и теперь не знал, куда идти. Стало ему страшно. Он сжался в комочек и жалобно замыкал. Мимо шла девочка Катя. Увидела она котенка и спрашивает: "Что с тобой? Ты испугался? Тебе страшно?"

А котенок ей отвечает: "Я потерялся. Мне страшно, и я не знаю, как найти мой дом и Васю".

Девочка приласкала котенка и проводила его домой.

Рассказ разбирается и проигрывается по аналогии с предыдущим.

Замечательно!

Наше занятие подходит к концу, в заключение давайте встанем в круг и поиграем в "Доброе животное" (см. занятие 1).

До новой встречи!

Занятие 6

Страх – 2

**Задачи:**

- продолжение знакомства с чувством страха;
- поиск путей преодоления страха;
- развитие эмпатии, умения сопереживать другим.

**Материалы:**

- пиктограмма "страх";
- игра "Азбука настроений".

**Ход занятия:**

*Я рада видеть всех вас!*

*Давайте поздороваемся друг с другом. Сейчас я повернусь к тому, кто сидит справа от меня, назову его по имени и скажу, что я рада его видеть. Он повернется к своему соседу справа, и сделает то же самое, и так до тех пор, пока каждый из вас не поприветствует своего соседа... (Цель — создание положительного настроения.)*

*Давайте вспомним, о каком чувстве мы говорили с вами на прошлом занятии?.. (Покажите детям картинку с изображением этого чувства). Правильно, это чувство страха. А как вы догадались, что это именно оно?..!*

*Посмотрите, какие карточки я вам принесла. (Покажите ребя-<sup>1</sup> ка рточки из игры "Азбука настроений".) На них изображены попугай,*

*Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь*

*рыба, кошка, мама, папа, мышка. Все они испытывают чувство страха. Подумайте и решите, кого из героев сможет показать каждый из вас. При этом надо сказать о том, чего боится ваш герой и что надо сделать, чтобы его страх пропал. (Цель — научить детей находить конструктивный выход из ситуации, ощущать эмоциональное состояние своего персонажа.)*

*Очень хорошо!*

*Теперь послушайте историю, которая называется "Ваза".*

*Девочка Маша стояла у открытого окна и смотрела, что происходит на улице. На столе рядом с окном стояла ваза. Вдруг подул сильный ветер. Окно захлопнулось, и ваза упала. Девочка очень испугалась. И тут в комнату вошла мама.*

*Что она сделала и что сказала своей дочери?.. (Как правило, дети говорят, что мама накажет ребенка, поставит в угол.) Что бы она могла сделать еще?.. (Если дети сами не могут найти другого варианта развития событий, вы можете предложить им собственный вариант.) Мама сначала могла успокоить дочку. Сказать, что ничего страшного не произошло, а потом уже дать ей возможность объяснить, что случилось на самом деле. (Цель — развитие эмпатии, способности к сопереживанию, выработка*

умения узнавать эмоции по их проявлениям.)

*Сейчас кто-нибудь из вас изобразит ребенка, который сильно испугался, и мы все вместе пожалеем, утешим его. Только делать это надо без слов, с помощью прикосновений.*

*Кто хочет, чтобы его пожалели? А кто хочет пожалеть, поддержать кого-то сам? (Игра проводится до тех пор, пока в ней не примут участие все желающие).*

*А теперь в благодарность или просто потому, что этого хочется, можно попросить кого-то себя обнять, или предложить кому-то свои объятия. Кто хочет это сделать?..*

*Замечательно! На этом наше занятие заканчивается. Я была рада вас всех видеть.*

### *Занятие 7*

#### *Удивление*

**Задачи:**

- знакомство с чувством удивления;
- закрепление мимических навыков.

**Материалы:**

- пиктограммы с изображением чувств радости, страха, удивления;
- шляпа с привязанной к ней длинной ниткой;
- игрушечный котенок, которого можно спрятать под шляпу.

**Ход занятия:**

*Здравствуйте. Я рада вас видеть!*

*Давайте все вместе возьмемся за руки и громко скажем друг другу: "Доброе утро!" (Цель — создание чувства группового единства.)*

*Очень хорошо! Вспомним, о каких чувствах мы с вами уже говорили?.. Да, мы знаем такие чувства, как радость и страх. Сегодня мы познакомимся с удивлением. Что помогало нам, глядя на человека, сказать, радуется он или боится?.. Мы смотрели на выражение его лица и старались определить, что происходит с человеком в данный момент.*

*Изобразим чувство радости. Что происходит в это время с нашими лицами?.. Какие у нас глаза в этот момент?.. Что происходит с нашими губами?..*

*Теперь изобразим чувство страха. Мы можем помогать себе жестами. Какие у нас будут движения?.. Может быть, отталкивающие, или наоборот, зовущие? Что в это время происходит с нашими лицами? С глазами? Ртом?..*

*Отлично! Попробуйте изобразить на своем лице чувство удивления. Как*

вы думаете, оно будет долго длиться, или оно мгновенно возникает и быстро пропадает?.. Совершенно верно, оно неожиданно возникает и быстро исчезает. (Покажите детям пиктограмму "удивление".) Давайте рассмотрим пиктограмму... Что же происходит с нашими лицами? С бровями?.. Правильно, они подняты вверх. С глазами?.. Они широко открыты. С губами?.. Они растянуты и похожи на букву "О".



Пиктограмма "удивление"

Удивление можно сравнить с быстрым прикосновением. Да те передадим прикосновение по кругу.

У вас замечательно получилось!

Теперь слушайте историю "Живая шляпа". (Цель — закрепление мимических навыков.)

Мальчик Дима гулял во дворе. Вдруг он услышал, как мама зовет его, стоя у открытого окна:

— Дима, пора домой, обед уже на столе.

Дима попрощался с друзьями и пошел к дому. На дороге он увидел шляпу и решил ее поднять, но шляпа, как будто угадала, что хочет сделать мальчик, и отпрыгнула в сторону. Дима очень удивился.

Попробуем разыграть эту историю. Кто хочет быть Димой? Мамой? Шляпой?.. Как вы думаете, кто мог находиться под шляпой?.. (Предложите детям разыграть эту сценку с предметами: шляпой, котенком.)

Замечательно!

Вспомните, что происходит с вашим лицом, когда вы удивляетесь?.. (Положите перед собой лист бумаги и начните рисовать все то, о чем говорят дети.) Рот широко открывается и вытягивается. Глаза широко открыты. Брови ползут вверх. Теперь осталось нарисовать нашему человечку волосы, нос, уши и румянец. Замечательно! Смотрите, какой удивленный человек у нас получился. Как вы думаете, чему он удивляется?.. А что может удивить вас?.. (Дети отвечают по кругу.)

Садитесь за столы. Перед вами лежат листы, на которых нарисованы кружочки. Вам надо оживить эти кружочки — нарисовать глаза, брови, нос, губы, но так, чтобы каждый человечек удивлялся. А пока вы рисуете,

*придумайте, что это за человечки, и чему они удивляются.*

Когда работа закончена, дети садятся в круг и рассказывают о своих человечках.

*На этом наше занятие завершается. До свидания!*

### *Занятие 8 Злость*

**Задачи:**

- знакомство с чувством злости;
- тренировка умения различать эмоции.

**Материалы:**

- колокольчик;
- 2 шарфа;
- пиктограмма "злость"

**Ход занятия:**

*Здравствуйте. Я рада вас видеть! Давайте все вместе возьмемся за руки и громко скажем друг другу: "Доброе утро!" (Цель — формирование сплоченности.)*

*Сегодня мы продолжаем знакомиться с чувствами, которые могут появиться у нас с вами, у наших мам и пап, бабушек и дедушек и любых людей. Посмотрите на лицо, изображенное на карточке. Какое чувство испытывает человек?..*



Пиктограмма "злость"

*Посмотрите на выражение его лица... Что произошло с его Бровями? Какое у него выражение глаз? Что же это за чувство? - Да, это ~ злость -*

*А сейчас послушайте историю про мальчика Петю, которая называется "Сердитый дедушка". (Цель — тренировка умения различать эмоции. Выразительные движения — нахмуренные брови, резкие, порывистые движения.)*

*К дедушке в деревню приехал Петя и сразу же пошел гулять. Дедушка рассердился, потому что Петя ушел за калитку без предупреждения. Куда он пошел? Вдруг с ним что-нибудь случится?*

*Давайте разыграем эту историю... Отлично!*

*А сейчас нам понадобятся 2 шарфа, концы которых завязаны в узлы, и колокольчик. (Цель упражнения — снятие напряжения.) Представьте себе, что вы с кем-то поссорились и очень сердиты: брови сдвинуты, в руках шарф, которым размахиваете. Вы наступаете на своего соперника и начинаете с ним сражаться шарфами, но по правилам, которые никто из вас не может нарушать. Правила такие:*

- можно начинать бой только по сигналу колокольчика;*
- можно касаться шарфом только тела и ног;*
- заканчивать сражение нужно по сигналу колокольчика.*

*А как называется в спорте человек, который дает сигнал к началу и концу боя? Да, это может быть судья. Кто сегодня хочет быть судьей? Теперь мы можем начинать. Первым противника выбирает тот, кто сидит справа от меня, но нельзя выбирать одного и того же. е забывайте, какое чувство мы с вами изображаем. Какие звуки мы можем при этом издавать?.. Помните правила игры? Начали!*

*Теперь мы встанем в один общий круг и поиграем в "Доброе животное" (см. занятие 1).*

*До свидания!*

## *Занятие 9*

*Стыд, вина*

*Задачи:*

- знакомство с чувством вины.*

*Материалы:*

- музыкальный центр (ноутбук) и запись "Волшебство природы"*
- пиктограмма "вина";*
- текст рассказа Л.Н. Толстого "Косточка".*

*Ход занятия:*

*Я рада видеть вас!*

*Сейчас мы с вами будем здороваться. Для этого закройте глаза и представьте, что вы находитесь на берегу моря (звучит мелодия "Играют маленькие волны", кассета "Волшебство природы"). Мы стоим на песке, а волны набегают на берег и хотят с нами заговорить. Они шепчут имя каждого из нас. Попробуйте услышать, как вас зовут волны. Послушайте и пока ничего не говорите, начнет тот, кто сидит справа от меня. (Цель — создание позитивного эмоционального фона.)*

*Сегодня мы с вами поговорим еще об одном чувстве. Посмотрите на картинку, как вы думаете, какое чувство испытывает мальчик? Что с ним могло произойти?..*

*Послушайте историю (Л.Н. Толстой, "Косточка"). Купила мать 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 ми-*

*мо стив. Когда никого не было в горнице, он не удержался, схватил одну сливу и съел. Перед обедом мать сочла сливы и видит, одной нет. Она сказала отцу.*

*За обедом отец и говорит: "А что, 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 съел кто-нибудь из вас, это нехорошо; но не в том беда. Беда в том, что в сливах есть косточка, и если кто не умеет их есть и проглотит косточку, то через день умрет. 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 стыда. Как вы думаете, что при этом происходило с его лицом?.. (Глаза прикрыты, на лице румянец.) С его телом?.. (Голова опущена, плечи сжаты.)*



Пиктограмма "вина"

*Давайте разыграем этот рассказ. Кто хочет быть Ваней? Мамой? Отцом? Все остальные будут его братьями и сестрами. Итак, начинаем...*

*Отлично!*

*УДИВЛЯЮСЬ, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь*

*В конце нашего занятия мы с вами поиграем в игру, которая называется "Подарки". (Цель — создание положительного эмоционального фона.) Все мы любим подарки получать, да и дарить их тоже приятно. Представим, 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 получает подарок, не забывает говорить "Спасибо".*

*На этом наше занятие оканчивается, до свидания.*

## Занятие 10

Отвращение, брезгливость

Задачи:

— знакомство с чувством отвращения.

Материалы:

- пустая чашка;
- листы бумаги;
- мусорное ведро;
- вода, тазик, песок или земля в мисочке;
- пиктограмма "отвращение".

Ход занятия:

*Здравствуйте!*

*Давайте начнем наше занятие вот с чего... Пусть каждый из вас назовет себя по имени и при этом выполнит какие-нибудь движения или действия. (Цель — создание условий для самовыражения.) Например, я назову свое имя и прохлопаю его в ладоши. Можно топать ногами или делать что-то еще, но так, чтобы все сидящие в кругу смогли повторить ваши действия.*

*Итак, я называю свое имя и прохлопываю его, а все остальные за мной..*

*Отлично! Продолжит тот, кто сидит справа от меня и т.д.*

*Посмотрите на лицо, которое изображено на этой карточке. покажите детям пиктограмму "брезгливость".) Как вы думаете, какое чувство испытывает этот человек?.. (Цель — отработка мимических навыков.)*

*Послушайте историю "Соленый чай"...*

*Бабушка потеряла очки и поэтому вместо сахара насыпала в чай 2 ложки соли. Ее внук Петя пришел из детского садика и попросил бабушку дать ему попить. Она принесла чашку чая. Мальчик сделал один глоток, а чай оказался соленым. Как противно стало у него во рту!*

*Я предлагаю вам представить, что вы сделали глоток соленого чая. Будем передавать чашку по кругу, изображая, что мы делаем глоток, а чай оказывается, соленый...*

Выразительные движения — голова немного откинута назад, верхняя губа подтягивается к носу, брови нахмурены, нос сморщен.



Пиктограмма "брезгливость" У вас хорошо получилось.

*Возьмите у меня листочки бумаги. Сейчас каждый из вас будет пачкать, мять свой листок. Делать из него мусор. (Цель упражнения — развитие выразительных движений.)*

*У нас есть вода, земля. Кто свой листик измял и испачкал, бросает его на пол, садится на стул, представляя себе, что это наш участок во дворе детского сада и там очень грязно. Воспитатель попросит вас собрать весь мусор в ведерко, чтобы потом выбросить.*

*Мы по одному будем вставать со стульев, аккуратно брать одну бумажку и относить ее в мусорное ведерко.*

Выразительные движения — рука протянута вперед, листик берем аккуратно двумя пальчиками.

*' Мусор собран, можно и погулять. Вдруг пошел сильный дождь, на дорожке стало грязно и скользко, и нам надо осторожно, не запачкав ботинок, дойти до сада.*

*Теперь встанем и аккуратно, друг за другом, пройдем по кругу. Выразительные движения — походка медленная, на носочках. Молодцы!*

*На этом наше занятие заканчивается. До свидания!*

## Занятие 11

Самодовольство

Задачи:

— знакомство с чувством самодовольства.

Материалы:

— пиктограммы с изображением чувств радости, страха, удивления, самодовольства.

Ход занятия:

*Здравствуйте! Я очень рада встрече с вами!*

Предложите детям сыграть в любую игру с именами с целью сплочения группы.

*Посмотрите на карточки, которые я вам принесла сегодня. Какие чувства на них изображены?*

Последовательно предъявите детям пиктограммы: "радость", "страх", "удивление". При этом задайте детям следующие вопросы: "Какое чувство здесь изображено? Как вы его узнали? Что вам помогло различить чувства?" Перечисляются характерные мимические признаки.

*А вот еще одно лицо. Этот человек хочет с нами общаться или нет?.. Почему вы так решили?.. Как вы думаете, он хочет поиграть с кем-то в свою любимую игрушку или всем покажет и никому не даст?.. Да, этот*

человек, скорее всего, никому не даст свою игрушку. Чувство <sup>9</sup> его лице называется самодовольство. Да-да, когда вы хвастаетесь, на вашем лице появляется такое же или очень похожее выражение.

Теперь по кругу мы с вами будем хвастаться, кто чем захочет. Можно хвастаться тем, что у вас есть, можно что-то придумать. Я начну...



Пиктограмма "самодовольство" Замечательно!

Я расскажу вам сказку "Мышка-хвастунья", а вы ее внимательно слушайте. Потом мы будем разыгрывать ее по ролям. (Цель — закрепление полученных знаний.)

Мышка гуляла по лесу и встретила там олененка с золотыми рожками.

— Подари мне свои золотые рожки, — попросила у олененка мышка.

— Зачем тебе мои золотые рожки? Они будут тебе мешать, — ответил олененок.

— Ты - жадина! — стала дразнить олененка мышка.

— Я не жадный, — ответил олененок и надел на голову мышке свои золотые рожки.

Мышка обрадовалась и побежала всем показывать украшения. Она так торопилась, что забыла даже сказать олененку слова благодарности. Когда мышка увидела своих подружек, то стала хвастаться перед ними:

— Я лучше всех, я богаче всех, я не буду с вами, с серыми, дружить!

Вдруг из-за кустов выскочил кот. Все серые мышки быстро спрятались в свои норки, а мышка с золотыми рожками застряла. Кот набросился на нее и съел. И остались на траве только золотые рожки. Идет олененок по лесу и видит: лежат его золотые рога. Остановился он, нагнулся и надел их снова себе на голову.

— Как плохо быть хвастливым, золотыми рожками.

вздыхнул олененок и покачал

Вот такая сказка. Сейчас мы попробуем ее разыграть. Кто хочет быть мышкой? Олененком? Кошкой?.. Хорошо! А все остальные будут просто мышками.

Сказка разыгрывается несколько раз. Очень хорошо!

*На этом наше занятие заканчивается. До свидания!*

*Второй блок:*

*Занятие 1. Радость и горе.*

1. Знакомство с гномами.

К детям в гости пришли гномы Кирюша и Антоша. Один гном радостный, а другой — грустный. Одеты гномы одинаково.

Гномы знакомятся с детьми.

*Вопросы к детям:*

— Чем похожи гномы?

— Чем отличаются?

— Как вы думаете, что могло огорчить Кирюшу?

— Что могло обрадовать Антошу?

2. Литературные загадки.

Дети делятся на две группы. Одну возглавляет Кирюша, другую — Антоша. Группам по очереди предлагаются радостные и грустные отрывки из сказок. Кирюшина (грустного клоуна) команда поднимает руку, когда прочитают радостный отрывок, Антошина (радостного клоуна) команда реагирует на грустный отрывок.

Литературные отрывки;

— 1) Туча по небу идет,

Бочка по морю плывет.

Словно горькая вдовица,

Плачет, бьется в ней царица...

(А.С. Пушкин "Сказка о царе Салтане...")

2) Свадьбу тотчас учинили,

И с невестою своей

Обвенчался Елисей,

И никто с начала мира

Не видал такого пира,

Я там был, мед, пиво пил.

Да усы лишь обмочил.

(А.С. Пушкин "Сказка о мертвой царевне...")

3) Приехала Василиса Премудрая домой, хватилась — нет

лягушачьей кожи! Бросилась она искать ее. Искала, искала — не

нашла и говорит Ивану-царевичу:

— Ах, Иван-царевич, что же ты наделал! Если бы ты еще три дня подождал, я бы вечно твоею была. А теперь прощай, ищи меня за тридевять земель, за три девять морей, в тридесятом царстве, в подсолнечном государстве, у Кощея Бессмертного.

*(Русск. нар. ск. "Царевна-лягушка")*

4) Пошел Иван-царевич в Кощеевы палаты. Вышла тут к нему Василиса Премудрая и говорит:

— Ну, Иван-царевич, сумел ты меня найти, теперь я весь век твоя буду!

Выбрал Иван-царевич лучшего скакуна из Кощеевой конюшни, сел на него с Василисой Премудрой и воротился в свое царство-государство. И стали они жить дружно, в любви и согласии.

*(Русск. нар. ск. "Царевна-лягушка")*

5) Иванушка говорит:

—Сестрица Аленушка, мочи нет, напьюсь я из копытца!

—Не пей, братец, козленочком станешь!

Не послушался Иванушка и напился из козьего копытца. Напился и стал козленочком... Зовет Аленушка братца, а вместо Иванушки бежит за ней беленький козленочек.

Залилась Аленушка слезами, села под стожок — и плачет, а козленочек возле нее скачет.

*(Русск. нар. ск. "Сестрица Аленушка и братец Иванушка")*

б) Собрали народ, пошли на реку, закинули сети шелковые и вытащили Аленушку на берег. Отрезали камень с шеи, окунули ее в ключевую воду, одели ее в

новое платье. Аленушка ожила и стала краше, чем была.

А козленочек от радости три раза перекинулся через голову и обернулся мальчиком Иванушкой.

*(Русск, нар. ск. "Сестрица Аленушка и братец Иванушка")*

Выигрывает та команда, которая дружно и быстро поднимает руки и не ошибается.

3. Рисование гномов.

Предложить детям нарисовать портреты Кирюши и Антоши. Когда дети закончат рисовать, подарить портреты гномам.

Обратить внимание детей на то, что Кирюша улыбается.

4. Хоровод.

Дети вместе с гномами водят хоровод.

## 5. Прощание.

Дети прощаются с гномами, а Кирюша обещает чаще улыбаться.

### **Занятие 2 Радость и гнев.**

1. Беседа с детьми по русским народным сказкам "Лиса и журавль", "Мужик и медведь" (предварительно прочитать детям эти сказки).

#### *Вопросы:*

- Чем вызвано чувство гнева у героев сказки "Лиса и журавль"?
  - Чем вызвано чувство радости?
  - Что разозлило героев сказки "Мужик и медведь"?
  - Что их обрадовало?
  - Как выражали герои обеих сказок гнев и радость?
2. Рассматривание картины "Медвежья семья".

#### *Вопросы к детям:*

- Что изображено на картине?
- Как вы думаете, какое настроение у медведей?
- Чему они рады?
- А какое чувство испытывают пчелы?
- Почему?

Детям предлагается показать, как сердятся пчелы.

3. Игра "Медведи и пчелы".

Дети делятся на две группы. Одна группа — пчелы, другая — медведи.

Медведи воруют мед у пчел и убегают, а пчелы догоняют их.

Напомнить детям, что медведи, воруя мед, должны радоваться, а пчелы — выражать гнев

4. Кукольный спектакль "Капризка", сокращенный вариант (Карманенко Т.Н., Карманенко Ю.Г. Кукольный театр дошкольникам. — М., 1982 г).

### **Занятие 3. Гнев, удивление.**

1. Чтение отрывка из стихотворения Н. Екимовой.

По небу плыли облака,  
 А я на них смотрел.  
 И два похожих облачка  
 Найти я захотел.  
 Я долго всматривался ввысь  
 И даже щурил глаз,  
 А что увидел я, то вам  
 Все расскажу сейчас.

По небу грозное  
 Страшилище летит

И кулаком громадным  
 Серdito мне грозит.  
 Ох, испугался я, друзья,  
 Но ветер мне помог:  
 Так дунул, что страшилище  
 Пустилось наутек.

А маленькое облачко  
 Над озером плывет,  
 И удивленно облачко  
 Приоткрывает рот:  
 — Ой, кто там в глади озера  
 Пушистенный такой?  
 Такой мохнатый, мягенький?  
 Летим, летим со мной!

Так очень долго я играл  
 И вам хочу сказать,  
 Что два похожих облачка  
 Не смог я отыскать.

## 2 Рисование облаков.

Предложить детям нарисовать облака. На одном листе изобразить гневное облако, на другом — удивленное.

## 3 Выставка рисунков.

Вместе с детьми разместить рисунки так, чтобы гневные облака были отделены от облаков, которые удивляются.

Обратить внимание детей на то, как по-разному они изобразили гнев облаков. И удивленные облака тоже отличаются друг от друга.

Найти самое гневное облако и самое удивленное.

## 4. Игра «Облака».

Дети делятся на две группы. Первая группа изображает гневные облака, вторая — удивляется, глядя на гневные облака. Затем дети меняются ролями.

## 5. «Произнеси фразу».

Дети, по желанию, произносят любую фразу от имени удивленного или гневного облака.

## Занятие 4. Радость, горе, страх.

### 1. Литературные отрывки.

Предложить детям прослушать отрывки из произведений К.И. Чуковского.

Во время чтения дети должны изображать соответствующую эмоцию

на своем лице.

Отрывки из произведений:

- 1) Плачет серый воробей:  
—Выйди, солнышко, скорей!  
Нам без солнышка обидно —  
В поле зернышка не видно.
- 2) Но мохнатые боятся:  
—Где нам с таким сражаться!  
Он и грозен и зубаст,  
Он нам солнца не отдаст!
- 3) Рады зайчики и белочки.  
Рады мальчики и девочки,  
Обнимают и целуют косолапого:  
—Ну, спасибо тебе, дедушка, за солнышко!
- 4) И прибежала зайчиха  
И закричала: "Ай-Ай!  
Мой зайчик попал под трамвай!.. И теперь он  
больной и хромой. Маленький зайнышка мой!"
- 5) Крокодилы в крапиву забились,  
И в канаве слоны схоронились.  
Только и слышно.  
Как зубы стучат,  
Только и видно,  
Как уши дрожат.
- 6) И доктор пришил ему ножки,  
И зайнышка прыгает снова.  
А с ним и зайчиха-мать  
Тоже пошла танцевать.  
И смеется она и кричит:  
"Ну, спасибо тебе, Айболит!"

*Вопросы:*

—Какие чувства у вас возникали, когда вы слушали эти отрывки?

—Какие чувства вам было легко передать, а какие — трудно?

Детям предлагается еще раз послушать отрывки, в эмоциональном изображении которых возникли затруднения.

2) Игра "Гномики".

Детям предьявляется плакат с изображениями радостного, испуганного и грустного гномика.

*Вопросы:*

- С кем из гномиков вам хочется играть?
- Кто из гномиков испугался прививки?
- Какой гномик разбил свою любимую чашку?

### 3. Рассказы детей.

Предлагается рассказать о веселых, грустных и страшных случаях из своей жизни.

### 4. Просмотр диафильма по сказке В. Ливанова "Самый, самый, самый".

*Вопросы после просмотра:*

- Когда львенок огорчился?
- В каком эпизоде сказки львенок испугался?
- Что заставило львенка радоваться?

### **Занятие 5. Радость, горе, удивление.**

#### 1. Этюд "Хорошая погода".

Детям предлагается представить себе теплый солнечный день, зеленую лужайку с яркими цветами, над которыми весело порхают бабочки.

*Вопрос:*

- Какое у вас сейчас настроение?

Затем дети выбирают соответствующую пиктограмму из заранее подготовленных.

#### 2. Этюд "Плохая погода".

Детям предлагается представить себе пасмурное небо, дождь, холодный ветер, взъерошенных воробьев, которые забились под крыши домов.

*Вопрос:*

- Какое у вас настроение?

Затем дети выбирают соответствующую пиктограмму.

#### 3. Этюд "Погода изменилась".

Детям предлагается представить себе, как вдруг, неожиданно для всех, закончился дождь и выглянуло яркое солнышко. И это произошло так быстро, что даже воробьи удивились.

*Вопрос:*

- Что с вами произошло, когда вы представили себе такие неожиданные перемены в погоде?

Затем дети выбирают соответствующую пиктограмму.

#### 4. Рисование эмоций.

Разделить предварительно детей на группы и предложить им нарисовать цветовыми пятнами эмоции. Одна группа рисует на большом листе бумаги радость, другая — горе, третья — удивление.

«Листы радости, горя и удивления» дети рассматривают и сравнивают

(вместе с учителем).

## Занятие 6. Радость, страх, удивление.

1. Чтение рассказа Н. Носова "Живая шляпа". *Вопросы к детям:*

- Что почувствовали Вова и Владик, когда шляпа поползла?
- Какое чувство возникло у ребят, когда они обнаружили под шляпой кота?
- Какое чувство пришло на смену удивлению?
- Как ребята выражали радость?

2. Рисование эпизодов из рассказа Н. Носова "Живая шляпа".

Детям предлагается изобразить эпизод по выбору: мальчики испугались; мальчики удивились, увидев котенка под шляпой; мальчики обрадовались.

3. Обсуждение детских рисунков.

Детские рисунки располагают и рассматривают по темам.

Обращается внимание на то- как по-разному дети изображают страх, удивление и радость мальчиков, какие цвета используют для передачи разных эмоций.

4. Рассказы детей.

Детям предлагается вспомнить случаи из жизни, когда они сначала испугались, потом удивились, а затем обрадовались.

5. Упражнение "Зеркало".

Предлагается изобразить перед зеркалом ту эмоцию, которая будет названа. А чтобы было легче изобразить названную эмоцию, можно предложить детям вспомнить соответствующие эпизоды из прочитанного рассказа или из собственных воспоминаний.

## Занятие 7 Закрепление знаний о чувствах

Цели:

— закрепление умения различать чувства.

Материалы:

— игра "Азбука настроений"

Ход занятия:

*Здравствуйте, ребята!*

вместе со взрослым должны громко ее проговорить, и выполнить при этом ритмичные движения (хлопать в ладоши, топтать ногами, маршировать и т.д.).

Например:

*Из-за леса, из-за гор Едет дедушка Егор. Сам на лошадке, Жена на коровке, Дети на телятках, Внуки на козлятках.*

Затем предложите детям прочесть эту потешку с разными чувствами: радости, страха, удивления и хвастовства. Цель такого упражнения — тренировка узнавания эмоций.

Сначала потешку проговаривают все вместе, а потом индивидуально по желанию.

*На этом наше занятие заканчивается. До свидания!*

*Давайте поиграем в "Паровозик с именем". (Цель — настроить детей на совместную работу.)*

*Сейчас каждый будет превращаться в паровоз. Когда "паровоз" будет ехать по кругу, он будет хлопать в ладоши и называть свое имя. Я начну: "Све-та, Све—та...". Я проехала целый круг, а теперь выберу одного из вас, и он станет паровозиком вместо меня. Я выбираю Олю. Теперь она будет называть свое имя и хлопать в ладоши, а я стану ее вагончиком, положу руки ей на плечи и вместе с ней буду повторять ее имя... Поехали!*

*Вот мы и проехали целый круг, теперь Оля выберет того, кто станет "паровозиком", и мы уже втроем будем повторять его имя.*

И так до тех пор, пока все дети не примут участие в игре. Отлично!

*А теперь вспомним, с какими чувствами мы с вами уже познакомились. (Покажите детям пиктограммы с разными чувствами и поговорите о том, как мы узнаем, что это именно то или другое чувство.)*

*сейчас посмотрите сюда. Перед вами на ковре разложены карточки с изображением: кошки, рыбки, попугая, мамы, папы. У них у всех разные настроения. Сейчас каждый из вас подойдет к коврику и возьмет себе любую карточку. Внимательно рассмотрите, кто вам достался, и какое чувство он испытывает. Изобразите своего героя и закончите предложения: "Я мышка. Я боюсь, когда... Я радуюсь, когда... Я удивляюсь, когда..." или чем-нибудь похвастайтесь.*

Когда каждый ребенок изобразит своего персонажа и его эмоцию, предложите детям вспомнить какую-нибудь известную потешку.

### Список литературы:

1. Выготский Л.С. Собр. соч.: В 6 т. - М.: Педагогика. 1984. - Т. 6.
2. Каменская В.Г. Детская психология с элементами психофизиологии: учебное пособие – М. : Форум : Инфра-М, 2010.
3. Крюкова С.В., Слободяник Н.П. Программа занятий Давайте жить дружно
4. Крюкова С.В., Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие — М.: Генезис. 2002. — 208 с.
5. Князева О.Л., Стёркина Р.Б. Я, ты, мы: Учебно – методическое пособие по социально – эмоциональному развитию детей дошкольного возраста. М., 1999.
6. Кряжева Н. Л. Развитие эмоционального мира детей. Популярное пособие для родителей и педагогов. – Ярославль.: Академия развития, 1997.
7. Лоуэн А. Психология тела: биоэнергетический анализ тела/Пер, с англ. С. Коледа – М.: Институт Общегуманитарных Исследований. 2006 .
8. Минаева В.М. Развитие эмоций дошкольников. Занятия. Игры. Пособие для практических работников дошкольных учреждений - М.: АРКТИ,2003.
9. Смирнова Е.О. Детская психология: Учебник для вузов. 3-е изд., перераб. – СПб.: Питер, 2009.
10. Эмоциональное развитие дошкольников. /Под ред. А.Д. Кошелевой. - М.,1995.
11. [www.pedlib.ru](http://www.pedlib.ru)
12. [www.modernlib.ru](http://www.modernlib.ru)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 460837604057956529703830632163952415623550190458

Владелец Фролова Татьяна Васильевна

Действителен с 16.10.2023 по 15.10.2024