

Занятие на развитие эмоционального интеллекта с педагогом-психологом «Путешествие в страну эмоций» для старших и подготовительных групп

Цель: развитие эмоциональной сферы старших дошкольников.

Задачи:

- закрепить умение узнавать и выражать эмоции (радости, печали, злости, страха), эмоциональные состояния в мимике и пантомимике;
- развивать саморегуляцию воспитанников (саморегуляция - сознательное управление своими переживаниями, и их изменением)
- создать комфортный психологический климат в группе, бодрый и радостный настрой;
- развивать социо-коммуникативные навыки у дошкольников.

Ход работы:

1. Ритуал приветствия

Добрый день, дорогие ребята! Я очень рада вас видеть. Хочу предложить вам немножко поиграть и поразмышлять о себе.

Для начала маленько взбодримся и поздороваемся

Упражнение:

Я шагаю по дорожке,

Топну правой, левой ножкой.

Осмотрюсь по сторонам,

Улыбнусь и тут, и там.

Хмуриться и злиться нам всем не годиться!

Я предлагаю вам сесть удобнее, чтобы нам было уютней общаться. Скажите, ребята, какое у вас сейчас настроение одним словом. Если бы оно было бы каким-нибудь цветом, то каким бы цветом оно было и почему?

Ребята все мы знаем, какие мы сильные, умные, общительные, творческие. Сегодня я бы хотела вас познакомить еще с одной силой – силой наших эмоций Она является частью всех остальных сил. Для знакомства с силой эмоций мы с вами отправимся в путешествие в “Страну эмоций”, где мы узнаем какие эмоции существуют.

В каждой игре существуют правила, так и у нас в нашей игре есть правила, которые нужно соблюдать:

- слушать внимательно другого;
- не перебивать;
- с уважением относиться к мнению других;
- каждый имеет право на свое мнение;
- правило поднятой руки.

2. Введение в тему занятия.

“Страна эмоций” – это удивительная страна. Там есть реки, горы, есть темные дремучие леса и залитые солнцем луга, есть топкие коварные болота.

Итак, нас ждет волшебная тропинка, смелее идите по ней (Включается музыка).

Все дети выстраиваются в затылок и идут змейкой по воображаемой тропинке. По команде взрослого они переходят воображаемые препятствия. *«Спокойно идем по тропинке... Вокруг кусты, деревья, зеленая травка... Птицы поют... Шелестят листья... Вдруг на тропинке появились лужи... Одна... вторая... третья... Снова спокойно идем по тропинке... перед нами ручей. Через него перекинут мостик с перилами. Переходим по мостику, держась за перила... Тропинка пошла через болото. Появились кочки. Прыгаем с кочки на кочки: раз... два... три... четыре... Перешли болото, снова идем спокойно. Перед нами овраг. Через него перекинута бревно. Переходим овраг по бревну... осторожно, идем!.. Что это? Тропинка вдруг стала липкой от мокрой раскисшей глины. Ноги так и прилипают к ней... Еле-еле отдираем ноги от земли... А теперь через тропинку упало дерево, да*

какое огромное! Ветки во все стороны!.. Перелезаем через упавшее дерево... Вот и пришли! Молодцы!»

3. Знакомство с эмоциями. Путешествие по городам эмоций

Ребята, вот мы и попали с вами в волшебную страну. В этой стране живут эмоции: **РАДОСТЬ, УДОВОЛЬСТВИЕ, СТРАХ, ВИНА, ОБИДА, ГРУСТЬ, ЗЛОСТЬ, ИНТЕРЕС** (слайды)

А вы когда-нибудь с ними встречались? А ваши родители? А ваши друзья?

Заслушиваются ответы детей.

Ребята, а сейчас мы отправимся в путешествие по Стране Эмоций. Чтобы узнать в какой город в этой стране мы отправимся первым, надо отгадать загадку:

Она у каждого бывает,

Кто про невзгоды забывает.

Ты хочешь петь и веселиться,

Ей можно с другом поделиться,

Она - любимая, как сладость.

Она – отрада наша, ...

Ответ: Радость

Передвигаемся в город Радость

1. Задание: «Угадай эмоцию»

На столе картинкой вниз раскладываются схематические изображения эмоций. Дети по очереди берут любую карточку, не показывая ее остальным. Задача ребенка — узнать эмоцию и изобразить ее с помощью мимики, пантомимики, голосовых интонаций. На первых порах психолог помогает ребенку. Остальные дети-зрители должны угадать, какую эмоцию изображает ребенок, что происходит в его мини-сценке.

Молодцы, ребята! Справились с заданием, а сейчас мы отправляемся в следующий город..

Её трясёт, глаза горят.

Сама пряма, как гвоздь!

Кидается на всех подряд.

Кто это? (злость)

Передвигаемся в город Злость

2. задание игра «Море волнуется»

Море волнует раз, море волнуется два, море волнуется три, эмоция радость замри...

Печаль...

Удивление...

Злость...

Обида..

Молодцы, ребята! Справились с заданием, а сейчас мы отправляемся в следующий город..

Говорят, что на поляну приземлились марсиане.

мы спешим увидеть сами: кто же там и что же там? ИНТЕРЕС

Передвигаемся в город Интерес

3. задание «Где живут эмоции?»

На фигуре человека подписать или раскрасить где какая эмоция живет.

Молодцы, ребята! Справились с заданием, а сейчас мы отправляемся в следующий город..

С этой эмоцией реже встречаться

Мне бы хотелось,

Вам должен признаться.

Очень уж грустно,

Когда она с нами.

О чём говорю я сейчас? О...ПЕЧАЛИ

Передвигаемся в город Печали

4. задание Упражнение «Обиженный кустик»

Один из детей играет роль обиженного кустика, которому сломали несколько веточек. Он садится в центр круга и грустит. Дети по очереди пытаются утешить его, пожалеть его

Молодцы, ребята! Справились с заданием, а сейчас мы отправляемся в следующий город..

Ночь пришла, и в темноте тени движутся везде.

Я забрался под кровать - спрятался и стал дрожать. СТРАХ

Передвигаемся в город Страх

5 задание «Танец эмоций»

Под разные по настроению композиции исполнить танец (сопровождение презентацией с героями из мультфильмов):

Страх (спрятать лицо руками, закрывать руками сердце, присесть, спрятаться)

Удивление (качать головой, открыть рот и широко раскрыть глаза)

Грусть(вытирать слезы, грустно качаться из стороны в сторону)

Радость (прыгать на месте, хлопать в ладоши, развести руки в стороны, кружиться, обнять соседа)

Спокойствие (сесть на пол вытянуть ножки)

Рефлексия

Сегодня мы познакомились с миром эмоций. Мы обсудили, что на любую ситуацию человек эмоционально реагирует: он то – волнуется, то боится, то печалится. И с помощью эмоций передает свое отношение к действительности. Хочется задать вам несколько вопросов:

- Хотелось бы вам, чтобы у вас вообще не было эмоций? Почему?
- Были ли в вашей жизни моменты, когда эмоции тебе мешали?
- Какие эмоции вы бы не хотели испытывать?

Обсуждение.

Можете ли вы представить себе человека, который никогда не смеется, не плачет, не удивляется, не сердится, не боится?..

Как вы думаете, почему нужно обращать внимание на эмоции людей, для чего их нужно изучать?

Вывод: изучать эмоции необходимо, чтобы:

- уметь контролировать проявление эмоций, то есть сдерживаться в случае необходимости;
- понимать себя;
- понимать окружающих;
- общаться без конфликтов.

Задание 1



Задание 3



Задание 5

1. Страх (песня из м/ф «Бременские музыканты» - «Песня разбойников»)



2. Удивление (песня из к/ф «Путешествие Красной Шапочки»)



3. Грусть (песня из м/ф «Мама для мамонтёнка» - «Песня мамонтенка»)



4. Радость (песня из м/ф «Катерок»– «Чунга-Чанга»)



5. Спокойствие (композиция Сплюшка-Спокойной ночи)

