

## Занятие 1 «Что такое настроение?»

**Цель и задачи:** закреплять знания об эмоциях, настроении, создавать эмоциональный комфорт;

формировать умение выражать свои чувства;

учить ценить друзей;

развивать творческое воображение.

**Оборудование:** записи музыкальных произведений, бумажные лепестки, кружочек с отверстиями, краски, кисточки.

### Ход занятия педагога - психолога

Приветствие

Беседа педагога - психолога «Что такое настроение?»

1. Что такое настроение?

2. Как можно понять настроение другого человека?

3. Как ведет себя грустный человек?

4. Как ведет себя веселый человек?

5. На что похоже твое настроение? (Сравнить с природными явлениями, предметами.)

Если дети не могут ответить, то можно им помочь и объяснить непонятные понятия, рассказать о своем сегодняшнем настроении (которое является веселым, потому что психолог встретился с детьми, он рад их видеть, ведь они его друзья).

### Упражнение «Рассмеши печального друга»

Цель: воспитывать доброжелательное и внимательное отношение к другим. Дети по очереди играют роль «печального» друга. Остальные дети пытаются его развеселить различными способами (строят смешные рожицы, танцуют, поглаживают ласково по голове, плечам, взяв за руки, смотрят в глаза и улыбаются и т.д.).

### Игра «Назови настроение музыки»

Цель: развивать творческое воображение.

Детям предлагается послушать записи музыкальных произведений и назвать, какое настроение у музыки, что хотела рассказать детям музыка. Слушать необходимо лежа или сидя с закрытыми глазами. (Мелодии: Бетховен «Лунная соната» - печаль, спокойствие; Брамс «Колыбельная» - спокойствие; Шопен «Мазурка» - радость; Штраус «Вальсы» - радость, хорошее настроение.)

### Рисунок «Цветок настроения»

Цель: развивать умение выражать свои чувства. Психолог объясняет детям, что каждое настроение имеет свой цвет, например, радость - это желтый, оранжевый, красный цвета, покой - это зеленый, печаль - коричневый, черный, темно-синий. Затем каждому ребенку предлагается закрасить свой «лепесточек» тем цветом, который соответствует его настроению. После этого «лепестки» присоединяются к кружочку, образуется «цветок настроения» детей. Дети рассказывают о своем настроении. Психолог должен обратить особое внимание на «лепестки», имеющие темный цвет, спросить у детей, почему у них такое настроение.

## Музыкальное упражнение «Танец настроения»

Цель: развивать умение передавать свои чувства с помощью движений.

Детям предлагается потанцевать под веселую музыку.

Итог занятия.

Педагог - психолог напоминает детям, что они должны поддерживать хорошее настроение, быть радушными и внимательными к своим знакомым.

Прощание.

Дети берутся за руки, легко ими покачивают и с улыбкой говорят: «Всем, всем, до свидания!»

## Занятие 2 «Я дарю тебе радость»

**Цель и задачи:** развитие умения правильно выражать эмоции и чувства посредством мимики; развитие выразительности жестов; снятие психомышечного напряжения.

### Ход занятия педагога - психолога

Педагог – психолог: Здравствуйте дети! Мы – группа. Мы будем играть вместе, поэтому очень важно, чтобы мы все уважительно относились друг к другу. Ведь приятно, когда тебя называют по имени. Значит, тебя ценят, уважают, любят.

Ритуал приветствия (пропеть)

Дети стоят в кругу, поворачиваясь, друг к другу, поют приветствие:

- Доброе утро (день), Саша (Улыбнуться и кивнуть головой)
- Доброе утро (день) Маша (называют имена детей по кругу)
- Доброе утро (день) Елена Николаевна!
- Доброе утро, солнце! (все поднимают руки, затем опускают)
- Доброе утро (день) небо! (аналогичные движения)
- Доброе утро (день) всем нам! (все разводят руки в стороны, затем опускают)

Педагог - психолог: Сегодня утром в мое окно постучался солнечный зайчик, широко улыбнулся мне и передал для вас письмо. Предлагаю его прочитать.

- «Здравствуйте, дети! Я услышал про ваши занятия, и мне захотелось поиграть с вами. Вы согласны? Я знаю, что вы учитесь угадывать настроение свое, своих друзей, взрослых. А можете ли вы угадать, какое настроение пришел сегодня подарить вам я? Хотите, попробуем? Я прислал вам свою фотографию, на которой изображено мое настроение. Но

фотография разрезана. Для того чтобы узнать, какое настроение я хочу подарить вам, соберите ее».

(Дети собирают фотографию и получают изображение лица с радостным и веселым выражением).

А сейчас каждый из вас изобразит такую эмоцию на своем лице.

- Когда вам бывает весело и радостно?

- На что похоже ваше настроение сейчас?

Дети, предлагаю послать солнечному зайчику свои фотографии с нашим настроением. *(Дети рисуют свое настроение, идет обсуждение рисунков).*

Молодцы! А хотите еще поиграть с солнечным зайчиком?

Релаксационное упражнение «Солнечный зайчик»

*(Звучит спокойная расслабляющая и негромкая музыка).*

Педагог – психолог: Сядь поудобнее, расслабься. 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. А теперь глубоко вдохнем и улыбнемся друг другу.

Педагог – психолог: Дети, вам стало теплее и радостнее? Поблагодарим солнечного зайчика. А сейчас я предлагаю вам вспомнить, когда вам бывает весело и радостно и заполним «Ромашку радости». Перечислите ситуации, когда радуются мама и папа, и тоже заполним «Ромашку радости».

Дети, вам приятно, когда у вас хорошее настроение? А когда у ваших друзей хорошее настроение, вам за них радостно? Старайтесь делиться своим хорошим настроением с окружающими людьми.

Заключение: Какой этап занятия понравился больше всего, почему (ответы детей)

### **Занятие 3 «Эмоции и чувства»**

**Цель и задачи:** ознакомление детей с эмоциями; развитие умения правильно выражать свои эмоции и чувства посредством мимики; развитие выразительности жестов; снятие психоэмоционального напряжения.

#### **Ход занятия педагога - психолога**

Ритуал приветствия

Игра «Встаньте все, кто....»

- любит бегать,
- радуется хорошей погоде,
- имеет сестру,
- любит дарить подарки,
- ухаживает за домашними животными и т.д.

#### Рефлексия прошлого занятия

- Произошло ли что-нибудь интересное за время, прошедшее с прошлого занятия?
- Какое настроение у вас сейчас?

#### Основная часть занятия

##### Сказка «Домовые»

Педагог-психолог: Дети, вы знаете, что в нашем детском саду живут домовые? Днем они тихо дремлют в укромных уголках, а вечером когда мы все расходимся по домам, они вылезают, зажигают свечку и садятся вокруг нее. И тогда домовые начинают разговор. Они любят поговорить. Особенно им интересно рассказывать разные истории. Просто мечтают о том, чтобы им кто-нибудь что-нибудь о себе рассказал. Причем все наши домовые абсолютно разные, как и мы сами. Один любит веселые истории, любит прыгнуть на ладошку и ждет, блестя глазами, когда с ним поделится радостью. А вот его приятель больше любит истории грустные. Прижмется пушистым бочком, слушает и очень – очень рассказчику сочувствует. Третьему домовому нравятся истории сердитые. Брови насупит, кулачки сожмет и слушает, затаив дыхание, историю, в которой есть какой-нибудь злодей или обидчик. Сердится, сопереживает! Четвертый домовый предпочитает истории страшные. Пряником не корми - дай послушать и испугаться! Только ушки мелко дрожат, да шерстка дыбом становится.

Изображение каждого домового сопровождает повествование. Педагог - психолог наглядно демонстрирует, как именно каждый домовый слушает свою любимую историю.

Педагог - психолог:

- Кто может что – то рассказать про сегодняшний день этому домовому? А этому? А этому есть ли у кого – то что – то сообщить?
- Кто – то из детей рассказывает историю, остальные дети демонстрируют, как именно домовый слушает.

Далее проводится беседа, что такое настроение, как человек выражает свое настроение, что такое чувства, как человек выражает свои чувства, что

такое эмоции, как человек выражает свои эмоции (в рисунке, танце, в музыке и т.д.)

Педагог – психолог: В жизни человека очень важно понимать чувства других - это родник добрых взаимоотношений. Поэтому мы с вами и будем знакомиться с разными эмоциями, чувствами, будем учиться понимать эмоции, чувства и настроения людей.

#### Релаксационное упражнение «Воздушный шарик»

Представь, что в твоей груди находится воздушный шарик. Вдыхая через нос, заполни до отказа легкие воздухом. Выдыхая ртом, почувствуй, как он выходит из легких.

Не торопясь, повтори. Дыши и представляй, как шарик наполняется воздухом и становится все больше и больше. Медленно выдохни ртом, как будто воздух тихонько выходит из шарика.

Сделай паузу и сосчитай до пяти. Снова вдохни и заполни легкие воздухом. Задержи его, считая до трех. Выдохни. Почувствуй, как теплый воздух проходит через легкие, горло, рот.

Повторить данное упражнение 3 раза. А затем почувствуй, что ты полон энергии и все напряжение пропало.

Рефлексия занятия и ощущений.

### Занятие 4 «В гости к Эмоциям»

#### Цель и задачи:

- закреплять знания детей об эмоциях, средствах их выражения;
- тренировать выразительную мимику;
- развивать чувство доброжелательности;
- внимательно относиться друг к другу.

**Оборудование:** большой лист бумаги, фломастеры, карандаши, зеркала.

Ход занятия педагога - психолога:

#### Приветствие

Цель: создавать эмоциональный комфорт.

Дети становятся в круг. Каждый ребенок поворачивается к своему соседу, который стоит справа, улыбается ему и говорит: «Привет», затем здоровается с соседом, который стоит слева.

#### Упражнение «Улыбка по кругу»

Цель: тренировать выразительную мимику.

Дети держатся за руки. По очереди улыбаются своему соседу справа, а затем - слева.

Беседа с детьми.

- Приятно вам, когда вам улыбаются?
- Как вы считаете, с каким ребенком лучше дружить - с веселым, приветливым, или с сердитым и печальным?
- Что вы чувствуете, когда вам улыбаются?
- Улыбаетесь ли вы своим родным, близким?
- Почему вы это делаете?

Подчеркнуть детям, что улыбка - это хорошее настроение, хорошее самочувствие. У веселых людей дела идут легко, задорно.

#### Игра «Мимическая гимнастика»

Цель: тренировать выразительную мимику.

Детям предлагается выполнить ряд упражнений для мимических мышц.

Наморщить лоб, поднять брови (удивление). Расслабиться, свести брови, насупить их (сердитость). Расслабиться. Полностью расслабить брови, «закатить глаза» (равнодушие). Расширить глаза, открыть рот (Страх). Расслабиться. Улыбнуться, подмигнуть (радость).

#### Игра «Общение без слов»

Цель: развивать чувство доброжелательности.

Участники объединяются в пары. Сначала пары ходит по комнате, по сигналу психолога останавливаются, здороваются друг с другом с помощью рук, кладут руки на плечи друг другу, смотрят в глаза партнеру, улыбаются, прощаются.

#### «Рисование веселого Колобка»

Цель: развивать чувство доброжелательности, единства.

На большом листе бумаги дети по очереди рисуют определенную деталь рисунка, чтобы получился веселый Колобок (один ребенок рисует глаза, другой - улыбку и т.д.). Обратить внимание на то, что улыбка свидетельствует о радости Колобка.

#### Итог занятия

Педагог - психолог рассказывает детям о том, что улыбка творит чудеса. Ведь достаточно мягко улыбнуться, и твой друг на тебя уже не обижается, а с удовольствием предлагает поиграть. Если ты будешь приветливым, улыбчивым, тогда у тебя будет много друзей и знакомых, проявляющих желание с тобой разговаривать, играть.

Педагог - психолог предлагает детям взять зеркала и посмотреть на себя. Сначала дети воспроизводят негативные эмоции с помощью мимики, а затем - положительные. Подчеркнуть, когда человек радостный, веселый и улыбчивый, тогда у всех возникает желание с таким человеком общаться.

#### Прощание

Дети образуют столбик из своих кулачков (по одному кулачке) и с улыбкой говорят: «Всем, всем, до свидания!»

### Занятие 5 «Друг и дружба»

**Цель и задачи:** продолжать учить детей понимать такие понятия как «друг», «дружить»; прививать доброжелательное отношение; учить внимательно относиться друг к другу, воспитывать отзывчивость.

**Оборудование:** мячик, игрушки, игрушечная посуда, одеяло.

### **Ход занятия педагога - психолога:**

#### Приветствие

Цель: создавать эмоциональный комфорт. Дети стоят в кругу, касаются поочередно плеча соседей и говорят с улыбкой: «Привет».

Этическая беседа психолога «Кого мы называем другом?»

1. Кто такой друг?
2. Кто является твоим другом?
3. А ты - настоящий друг?

Педагог - психолог вместе с детьми закрепляет знания о чертах настоящего друга:

- хороший, верный, никогда не обидит;
- не оставит в беде, придет на помощь;
- всегда выслушает, поддержит.

#### Игра «Подари подарок другу»

Цель: воспитывать доброжелательность.

Дети передают друг другу мячик и называют подарки, которые они хотели бы подарить друг другу.

#### Игра «Опиши друга»

Цель: воспитывать доброжелательность, внимательность друг к другу.

Дети объединяются в пары, внимательно рассматривают друг друга, потом разворачиваются и спинами касаются друг друга. Психолог спрашивает у детей-партнеров о внешнем виде, цвете глаз, волос, одежды. Описание сравнивается с оригиналом и делается вывод о том, насколько дети внимательны друг к другу.

#### Психологический этюд «Посещение больного друга»

Цель: воспитывать доброжелательность, симпатию.

Один ребенок играет роль «больного» друга. Остальные дети пришли его проведать, принесли с собой гостинцы; накрывают больного одеялом, наливают теплого чая, жалеют его, смотрят на него с сочувствием, мягко улыбаются. Педагог - психолог отмечает, что когда люди заботятся друг о друге, тогда больным легче преодолеть болезнь, найти в себе силы быстрее выздороветь.

#### Изучение пословицы

Педагог - психолог предлагает детям изучить народную пословицу: «Верный друг - это самое большое сокровище».

Если дети не понимают значения слов, нужно им рассказать о них («верный» - никогда не предаст, придет на помощь, «сокровище» - подарок и т.п.).

#### Итог занятия

Повторение качеств настоящего друга, о которых дети и психолог рассказывали на уроке.

#### Прощание

Дети берутся за руки и с улыбкой говорят: «Всем, всем, до свидания!»



## Занятие 6 «Дружеские отношения»

**Цель и задачи:** продолжать закреплять знания дошкольников о дружбе, поведение настоящего друга; воспитывать доверие и уважение друг к другу учить ценить дружеские отношения.

**Оборудование:** листы бумаги, фломастеры, карандаши.

Ход занятия педагога - психолога:

### Приветствие

Цель: создавать психологический комфорт.

Дети стоят в кругу, здороваются со своими соседями, потом здороваются с солнышком (высоко поднимая над головой руки, становясь на носки), после этого здороваются с землей (приседают, гладят коврик).

Упражнение «Катюша - настоящий друг, потому что ...»

Цель: закрепить знания о дружбе, о настоящем друге.

Дети стоят в кругу, в центр круга выходит один ребенок, ему необходимо пригласить в круг своего друга и закончить предложение. «Мой друг... - настоящий друг, потому что ...». Далее в круг приглашается другой ребенок и так далее. Педагог - психолог следит, чтобы в кругу побывали все дети.

### Игра «Слепой и поводырь»

Цель: воспитывать чувство доверия.

Дети объединяются в пары, один ребенок - «поводырь», второй - «слепой». Каждый «поводырь» должен провести «слепого» (у которого закрыты глаза) через различные препятствия, созданные заранее (мебель, игрушки на полу). «Поводырь» должен провести его таким образом, чтобы слепой не споткнулся, не упал, не ушибся.

### Беседа о дружбе

Чтение стихотворения «Настоящие подруги»

Цель: закреплять знания детей о настоящей дружбе.

Психолог спрашивает детей:

1. Есть ли у детей настоящие друзья?
2. Почему они с ними дружат?
3. Можно ли самих детей назвать настоящими друзьями?

Педагог - психолог предлагает послушать стихотворение и ответить, можно ли назвать настоящими подругами девочек, о которых написано стихотворение.

### ПОДРУЖКИ

А. Кузнецова

Мы поссорились с подружкой

И уселась по углам.

Очень скучно друг без дружки!

Помириться нужно нам.

Я ее не обижала –

Только мишку подержала,

Только с мишкой убежала

И сказала: «Не отдам!».



Я пойду и помирюсь,  
Дам ей мишку, извинюсь,  
Дам ей мячик, дам трамвай  
И скажу: «Играть давай!».

Ответы детей. Психолог спрашивает, почему дети так считают.

#### Рисование «Мой друг»

Цель: воспитывать уважение друг к другу.

Детям предлагается нарисовать своего друга, а потом подарить ему рисунок.

#### Изучение детской мирилки

Цель: воспитывать уважение и доброжелательность.

Психолог спрашивает у детей, бывает так, что дети ссорятся, обижаются друг на друга. Если такое случается, необходимо сделать шаг навстречу и помириться со своим другом. А в этом поможет мирилочка.

Солнце выйдет из-за тучек,

Нас согреет тёплый лучик.

А ругаться нам нельзя,

Потому что мы друзья.

#### Итог занятия

Повторение качеств настоящего друга и мирилочки. Психолог отмечает то, что настоящую дружбу следует ценить и беречь.

#### Прощание

Дети образуют столбик из своих кулачков (по одному кулачку) и с улыбкой говорят: «Всем, всем, до свидания!»