|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Герб ЧБМуниципальное дошкольное образовательное учреждение**«Детский сад комбинированного****вида № 17 «Колобок»**ул. Кедрова, д.8, г. Котлас,Архангельская область, 165300тел.(факс): (81837) 2-05-03e-mail: det.kolobok@yandex.ruОКПО 44409902, ОГРН 1022901024321ИНН 2904009466, КПП 290401001 |  |  |

**Педагогический проект**

**с воспитанниками старшей группы**

**«В мире эмоций и чувств»**

Разработчики проекта:

Педагог-психолог: Чечиль Наталья Валерьевна

Воспитатель: Шипицина Оксана Валерьевна

г. Котлас

2020г.

**СОДЕРЖАНИЕ**

1.Введение……………………………………………………………………………………….3

1.1 Актуальность ………………………………………………………………………………..3

1.2 Цель проекта …………………………………………………………………………………4

1.3 Задачи проекта……………………………………………………………………………….4

1.4 Ожидаемые результаты ……………………………………………………………………..4

1.5 Методы и формы работы ………………………………………………………………….4

2. Паспорт проекта ………………………………………………………………………………5

3. Содержание мероприятий ……………………………………………………………………6

4. Использованная литература ………………………………………………………………….8

Приложение 1 ……………………………………………………………………………………9

Приложение 2………………………………………………………………………………….11

Приложение 3…………………………………………………………………………………..14

Приложение 4…………………………………………………………………………………..18

Приложение 5…………………………………………………………………………………..21

Приложение 6………………………………………………………………………………….28

1. **Введение.**

 **1.1 Актуальность**.

Дошкольный возраст – благодатный период для организации работы по эмоциональному развитию детей. Ребенок-дошкольник впечатлителен, открыт для усвоения социальных и культурных ценностей, стремится к признанию себя среди других людей. Но, к сожалению, в наше время взрослые направляют все свои усилия в первую очередь, на развитие интеллектуальной сферы ребёнка, забывая об эмоциональной сфере и не задумываясь, о том, что обеднённая эмоциональная сфера замедляет развитие интеллектуальной сферы. Сама по себе эмоциональная сфера не складывается, её надо формировать.

Дети стали меньше общаться с взрослыми и сверстниками, а больше замыкаются на телевизорах и компьютерах, хотя именно общение в значительной степени обогащает чувственную сферу. Современные дети стали менее отзывчивыми к чувствам других. Нельзя не отметить, что в последние годы увеличивается число детей с нарушениями психоэмоционального развития. К типичным симптомам этих нарушений у дошкольников относятся эмоциональная неустойчивость, враждебность, агрессивность, тревожность и т. д., что серьезно осложняет взаимоотношения ребенка с окружающим миром. Кроме того, на фоне таких нарушений легко возникают вторичные личностные отклонения, обуславливающие негативный характер способов поведения и общения, деформацию личностного роста детей в целом.

Эмоция - это нечто, что переживается как чувство (feeling), которое мотивирует, организует и направляет восприятие, мышление и действия. Каждый аспект данного определения чрезвычайно важен для понимания природы эмоции. Эмоция мотивирует. Она мобилизует энергию, и эта энергия в некоторых случаях ощущается субъектом как тенденция к совершению действия. Эмоция руководит мыслительной и физической активностью индивида, направляет ее в определенное русло. Если вы охвачены гневом, вы не броситесь наутек, а если вы перепуганы, вы вряд ли решитесь на агрессию. Эмоция регулирует или, вернее сказать, фильтрует наше восприятие. Счастье заставляет человека воспринимать мир через пресловутые розовые очки: умиляться самым обыденным вещам, вроде запаха полевых цветов.

В вопросе развития эмоциональной сферы детей очень важным является включение их в совместную с другими детьми и взрослыми деятельность. Эта деятельность позволяет ребенку пережить, прочувствовать различные эмоциональные состояния.

Театрализованная деятельность успешно используется для развития эмоциональной сферы, так как для театрализованной деятельности характерны непроизвольная и произвольная эмоциональная экспрессия и эмоциональные действия, которые выражаются в мимике (выразительные движения лица), пантомимике (выразительные движения тела), а также в «вокальной мимике» (интонации, тембре, дикции, ритме голоса). Использование пиктограмм, способствует усвоению детьми графического изображения вышеперечисленных эмоциональных состояний, что является предпосылкой развития у детей умение - видеть эмоциональное состояние окружающих людей Работа, направленная на развитие эмоциональной сферы, очень актуальна и важна, так как эмоции играют важную роль в жизни детей.

**1.2 Цель проекта**

 Развитие эмоциональной сферы детей дошкольного возраста.

**1.3 Задачи проекта**

1. Расширить знание детей о чувствах, эмоциях и способах их выражения;обогатить словарь детей за счет слов, обозначающих различные чувства, эмоции, настроения;
2. Дать представление о способах выражения собственных эмоций (мимика, жесты, поза, слова)
3. Развивать и совершенствовать умение детей распознавать собственные эмоциональные состояния;
4. Способствовать открытому проявлению эмоций и чувств различными социально приемлемыми способами (словесными,творческими).

**1.4 Ожидаемый результат**

Дети научатся понимать своё эмоциональное состояние и состояние окружающих людей. Будут иметь представление о способах выражения собственных эмоций, смогут управлять своими эмоциями и чувствами.

Проект способствует снижению тревожности и агрессивности у детей, развитию у них эмпатии, воображения, творческих способностей, а, главное, приобретению навыков позитивного общения не только со сверстниками, но и с взрослыми.

 **1.5 Методы и формы работы**

**Используемые методы в работе:**

* Теоретический метод - подбор методической литературы по проекту.
* Эмпирический метод - опрос, беседа, наблюдение;
* Арт-терапия;
* Сказкотерапия;
* Игровая терапия;
* Релаксация.

 **Используемые формы работы:**

* Психологический тренинг;
* Образовательная деятельность;
* Игровые ситуации;
1. **Паспорт проекта**

|  |  |
| --- | --- |
| **Авторы проекта** | Педагог-психолог: Чечиль Наталья ВалерьевнаВоспитатель: Шипицина Оксана Валерьевна |
| **Полное наименование проекта** | Педагогический проект для детей старшей группы «В мире эмоций и чувств» |
| **Цель проекта** | Развитие эмоциональной сферы детей дошкольного возраста. |
| **Сроки** | Краткосрочный (ноябрь-декабрь 2020г.) |
| **Участники** | Дети в возрасте 5-6 лет, педагог-психолог, воспитатель. |
| **Тип проекта** | Практико-ориентированный |
| **По территории реализации** | Внутренний, так как проект реализуется внутри дошкольного учреждения |
| **Этапы реализации проекта** | * Подготовительный;
* Практический;
* Заключительный
 |
| **Форма презентации** | Уголок настроения в группе детского сада. |

1. **Содержание мероприятий**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Мероприятия** | **Цель мероприятия** | **Участники** | **Сроки проведения** |
| **Подготовительный этап** |
| Изучение литературы по теме: «Развитие эмоциональной сферы детей дошкольного возраста» Подборка диагностических методик.Разработка плана мероприятий.Подготовка бланков, протоколов для диагностики. | Повышение психологической компетентности педагога-психолога и воспитателя.  | Педагог-психологВоспитатель | 02.11.2020-06.11.2020 |
| **Диагностический этап** |
| Наблюдение за поведением детей.Беседа на тему «Эмоции человека»Диагностика «Рисунок человека» | Оценка особенностей поведения ребёнка.Оценка уровня знаний об эмоциях человека.Оценка эмоционального состояния личности. | Педагог-психологВоспитательДети | 09.11.2020-13.11.2020 |
| **Практический этап** |
|  **Радость** |
| Психологический тренинг «Когда я радуюсь» | Расширить представления детей об эмоции и чувстве радости, учить выражать эмоциональное состояние с помощью мимики, жестов. | Педагог-психолог, воспитатель,дети | 16.11.2020-20.11.2020 |
| Включение в образовательную деятельность воспитателя Упражнения «Доброе животное» | Снятие психоэмоционального напряжения после образовательной деятельности и в течение дня. | Педагог-психолог, воспитатели, дети |
|  **Грусть** |
| Психологический тренинг «Когда мне грустно» | Расширить представления детей об эмоции и чувстве грусти, учить выражать эмоциональное состояние с помощью мимики, жестов. | Педагог-психолог, воспитатель, дети. | 23.11.2020-27.11.2020 |
| Включение в образовательную деятельность воспитателя игры «Позови ласково», дыхательной и мимической гимнастики. | Снятие психоэмоционального напряжения после образовательной деятельности и в течение дня. | воспитатель, дети |
|  **Гнев** |
| Психологический тренинг «Эмоция гнева» | Расширить представления детей об эмоции и чувстве гнева, учить выражать эмоциональное состояние с помощью мимики, жестов. | Педагог-психолог, воспитатель, дети | 30.11.2020-4.12.2020 |
| Включение в образовательную деятельность воспитателя игр на снятие психоэмоционального напряжения: «Король Боровик», дыхательная и мимическая гимнастика. | Снятие психоэмоционального напряжения после образовательной деятельности и в течение дня. | воспитатель, дети |
|  **Страх** |
| Психологический тренинг «Я не боюсь» | Расширить представления детей об эмоции и чувстве страха, учить выражать эмоциональное состояние с помощью мимики, жестов. | Педагог-психолог, воспитатель, дети | 7.12.2020-11.12.2020 |
| Включение в образовательную деятельность воспитателя игры «Мы смелые и дружные». | Снятие психоэмоционального напряжения после образовательной деятельности и в течении дня. | Педагог-психолог, воспитатели, дети |
| **Заключительный этап** |
| Оформление в группе уголка настроения: барометр настроения, мешочек для криков, мишень для выплеска агрессии. | Снятие напряжения, гармонизация эмоциональной сферы, отреагирование агрессии.  | Педагог-психолог, воспитатель | 14.12.2020-18.12.2020 |
| Изготовление коллажа | Гармонизация эмоциональной сферы, развитие воображения и творчества. | Педагог-психолог, воспитатель, дети |
| Памятка для родителей: «Детские страхи. Чего и почему боятся дети?» | Психологическое просвещение родителей в вопросах сохранения эмоционального благополучия ребёнка. | Педагог-психолог |
| Подготовка аналитической справки по результатам проекта. | Анализ результатов реализации проекта. | психолог, воспитатель |

**4 . Использованная литература:**

* Афонькина Ю.А. «Рабочая программа педагога-психолога ДОО. ФГОС ДО: практика реализации», Волгоград: Учитель, 2015. – 170с.
* Веприцкая Ю.Е. «Развитие внимания и эмоционально-волевой сферы детей 4-6 лет: разработки занятий, диагностические и дидактические материалы», Волгоград: Учитель, 2018, - 123с.
* Денисова Н.Д «Диагностика эмоционально-личностного развития дошкольников 3-7 лет»: Волгоград: Учитель. – 196с.
* Доценко Е.В. «Психодиагностика детей в дошкольных организациях», Волгоград: Учитель, 2018. – 318с.
* Егорова М.В. «Развитие эмоциональной отзывчивости и навыков общения у детей 3-7 лет. ФГОС ДО: практика реализации», Волгоград: Учитель, 2012. – 67с.
* Хухлаева О.В. «Практические материалы с детьми 3-9 лет», М.: Генезис, 2005, - 176с.
* Федосеева М.А. «Занятия с детьми 3-7 лет по развитию эмоциональной, коммуникативной и познавательной сфер средствами песочной терапии»: Волгоград, Учитель. – 122с.

**Приложение 1**

**Упражнение «Доброе животное»**

Цель: снятие психомышечного напряжения, обучение детей понимать чувства других, сопереживать.

Описание: «Встаньте, пожалуйста, в круг и возьмитесь за руки. Мы – одно большое, доброе животное. Давайте послушаем как оно дышит! А теперь подышим вместе! На вдох делаем шаг вперед, на выдох – шаг назад! А теперь на вдох делаем 2 шага вперед, на выдох – 2 шага назад. Вдох – 2 шага вперед. Выдох – 2 шага назад. Так не только дышит животное, так же четко бьётся его большое доброе сердце. Стук – шаг вперед. Стук – шаг назад.

**Упражнение " Ласковое имя"**

Цель: установление коммуникации в группе.

Педагог спрашивает имя каждого ребенка, затем просит всех детей хором назвать его ласково.

 **«Король Боровик не в духе»**

Цель: отработать отрицательные эмоции, выражения гнева, способствовать снятию агрессии. Психолог читает стихотворение В. Приходько, а дети выполняют движения согласно тексту:

Шел король Боровик, Через лес напрямик, он грозил кулаком и стучал каблуком. Был король Боровик не в духе - короля покусали мухи.

- Эй, король Боровик!

Ты ж хороший старик,

Никого не обижай-

Свои чувства выражай!

Боровик (топает ногами):

- Ох, я злюсь, ох, я злюсь,

Очень сильно я сержусь!

- Глубоко подыши (вдох-выдох),

Улыбнись от души! (улыбаются).

**Упражнение «Мы смелые, мы дружные»**

Цель: проработка страхов.

Дети стоят в кругу, взявшись за руки, и повторяют за воспитателем стихотворение по строчке. В конце каждой строчки поднимают руки вверх.

Мне ничего не страшно с другом

Ни темнота, ни волк, ни въюга.

Ни прививки, не собака.

Ни мальчишка-забияка.

Вместе с другом я сильнее,

Вместе с другом я смелее.

Мы друг друга защитим

И все страхи победим!

**Приложение 2**

**Психологический тренинг «Когда я радуюсь».**

Цель: Расширить представления детей об эмоции и чувстве радости, учить выражать эмоциональное состояние с помощью мимики, жестов.

Задачи:

* Развитие навыка у детей понимать эмоциональное состояние другого человека.
* [Ознакомление детей](https://www.google.com/url?q=http://50ds.ru/psiholog/3055-kak-poznakomit-detey-doshkolnogo-vozrasta-s-konventsiey-o-pravakh-rebenka.html&sa=D&ust=1477140493084000&usg=AFQjCNGsVLRSHENywWT_TjODtQa0TMTAKQ) с методами саморегуляции.
* Ознакомление детей с различными проявлениями чувства радости.

**Оборудование**: [игрушка](https://www.google.com/url?q=http://50ds.ru/psiholog/6324-personifitsirovannaya-igrushka-i-fotografiya-v-sotsialnom-razvitii-detey-rannego-vozrasta.html&sa=D&ust=1477140493085000&usg=AFQjCNGcWvGod-vztqTTixAsBgUMz7PDsg) Мячик, фигура «Сердце», пиктограмма "Радость", чистые листки (формат А4), цветные карандаши, картинки с эмоциями «Удовольствие», «Веселье», разрезные картинки с эмоциями «Радость», «Удовольствие», «Веселье».

**Ход занятия**

**I Вводная**[**часть**](https://www.google.com/url?q=http://50ds.ru/logoped/118-adaptirovannye-metody-trizrtv-kak-sredstvo-aktivizatsii-rechevoy-i-myslitelnoy-deyatelnosti-detey-starshego-doshkolnogo-vozrasta-s-rechevymi-narusheniyami-chast-i.html&sa=D&ust=1477140493086000&usg=AFQjCNFdLjJrIJkfFyGLXei3FECmMekUzg)

**1. Упражнение " Сердечко по кругу"**

Здравствуйте, дети! У меня в руках игрушка "сердце". В сердце человека заключены

любовь, тепло, дружба. Я предлагаю его вам. Будем передавать это сердечко друг другу по кругу и говорить любое вежливое слово. Сердечко вернулось ко мне. Замечательно.

 **II Основная часть.**

*Психогимнастика:*    К солнышку потянулись

                                          Лучики взяли,

                                          К сердцу прижали,

                                         Людям отдали,

                                          И заулыбались.

**1. Упражнение "Складывание картинки"** (познакомить детей с эмоцией радость)

Ребята, я получила по почте странное письмо. Открыла его, а там какие-то непонятные картинки. Я попробовала их сложить, но у меня не получилось. Может быть, вы мне поможете, и мы узнаем, о каком чувстве мы с вами поговорим. Дети складывают картинки. Замечательно. Кто это? Да, дети, это же мальчик. Как вы думаете, этот мальчик грустный? А может быть, сердитый? Или веселый, радостный?.. Да, этот мальчик радостный. Молодцы!

 **2. Упражнение "Зеркало"**

Педагог передает по кругу зеркало и предлагает каждому ребенку посмотреть на себя, улыбнуться и сказать: "Здравствуй, это я!"

После выполнения упражнения обращается внимание на то, что, когда человек улыбается, у него уголочки рта направлены вверх, щеки могут так подпереть глазки, что они превращаются в маленькие щелочки.

Некоторые дети изображают подобие улыбки. На них необходимо обратить особое внимание.

Если ребенок затрудняется с первого раза обратиться к себе, не надо на этом настаивать. В этом случае зеркало лучше сразу передать следующему участнику группы. Такой ребенок тоже требует особого внимания со стороны взрослых.

Ребята, изображать радость вы умеете, и это у вас хорошо получается. А теперь поговорим о том, что же такое радость для вас?

**3. Беседа "Что такое радость?"** (Радость - это праздник, радость - это когда все радуются и т. д.)

Как можно порадовать человека? (подарить подарок и т.д.)

**4. Игра "Я радуюсь, когда:"**

Педагог: "Сейчас я назову по имени одного из вас, брошу ему мячик и попрошу, например, так: "Петя, скажи нам, пожалуйста, когда ты радуешься?". Петя должен будет поймать мячик и сказать: "Я радуюсь, когда:."

Петя рассказывает, когда он радуется, а затем бросает мячик следующему ребенку и, назвав его по имени, в свою очередь спросит: "(имя ребенка), скажи нам, пожалуйста, когда ты радуешься?"

**5***.***Этюд "Котенок, который хотел порадовать свою маму"**

*Педагог обращает внимание детей на то, что человек может улыбаться и радоваться не только тогда, когда ему что-то подарили или выполнили какое-то его желание, но и тогда, когда он сам сделает для другого что-то хорошее. В подтверждение своим словам педагог читает сказку:*

*"Жил-был на свете маленький котенок. Все у него было: много игрушек, сладостей, карандаши, краски и даже компьютер. Целыми днями он бегал, играл, ничего не замечая вокруг. А потом ему стало скучно. Все надоело и ничего не доставляло радости. Он перестал улыбаться. Мама забеспокоилась, не заболел ли ее сынок.*

*Однажды котенок ждал маму с работы и от нечего делать слонялся по дому. Забрел на кухню и :. увидел в раковине много грязной посуды. "Мама придет уставшая с работы, и ей придется еще мыть эту гору посуды", - подумал малыш. - "Может, я справлюсь с этой работой?" И он попробовал. Когда пришла мама, радостный котенок потащил ее на кухню. "Посмотри, мама, я сделал тебе подарок", - и показал на чистую раковину. Мама улыбнулась: "Какой ты у меня молодец, спасибо тебе!" А котенок тоже улыбался - оказывается, так приятно доставить кому-то радость".*

*После чтения сказки педагог предлагает каждому ребенку по очереди изобразить котенка, а сам берет на себя роль мамы-кошки. Важно, чтобы дети прочувствовали радость от того, что помогли маме. В конце упражнения можно еще раз обратить внимание детей на то, как приятно сделать что-то для другого человека.*

**6. Игра "Спаси птенца".**

**Психолог**: Представьте себе, что у вас в руках маленький, беспомощный птенец. Вытяните руки вперед ладонями верх. А теперь согните руки в локтях и приблизьте их к себе. Медленно, по одному пальчику, сложите ладони, спрячьте в них птенца, подышите на него, согревая его своим ровным, спокойным дыханием, приложи ладони к своей груди, отдай птенцу доброту своего сердца и дыхания. А теперь раскройте ладони, и вы увидите, что ваш птенец радостно взлетел. Улыбнитесь ему

**Психолог:** Какое настроение у вас стало после выполнения этого упражнения? *(Ответы детей)*

**7. Упражнение. "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.

**III Заключительная часть**

**1.  Упражнение «Доброе животное».**

Цель: снятие психомышечного напряжения, обучение детей понимать чувства других, сопереживать.

Описание: «Встаньте, пожалуйста, в круг и возьмитесь за руки. Мы – одно большое, доброе животное. Давайте послушаем как оно дышит! А теперь подышим вместе! На вдох делаем шаг вперед, на выдох – шаг назад! А теперь на вдох делаем 2 шага вперед, на выдох – 2 шага назад. Вдох – 2 шага вперед. Выдох – 2 шага назад. Так не только дышит животное, так же четко бьётся его большое доброе сердце. Стук – шаг вперед. Стук – шаг назад.

**2. Упражнение " Круг друзей"**

Психолог: - А сейчас мы с вами возьмемся за руки, поднимем их, посмотрим на всех - это наш круг друзей. Давайте в нашем тесном дружеском кругу мы вспомним, что мы делали на сегодняшней нашей встрече.

Дети вспоминают о том, чем они занимались, что нового узнали. Психолог отмечает положительные моменты в сегодняшней встрече, высказывает пожелания всей группе.

**Приложение 3.**

**Психологический тренинг «Когда мне грустно».**

Цель: Расширить представления детей об эмоции и чувстве грусти, учить выражать эмоциональное состояние с помощью мимики, жестов.

Задачи:

* Развитие навыка у детей понимать эмоциональное состояние другого человека.
* [Ознакомление детей](https://www.google.com/url?q=http://50ds.ru/psiholog/3055-kak-poznakomit-detey-doshkolnogo-vozrasta-s-konventsiey-o-pravakh-rebenka.html&sa=D&ust=1477140493084000&usg=AFQjCNGsVLRSHENywWT_TjODtQa0TMTAKQ) с методами саморегуляции.
* Ознакомление детей с различными проявлениями чувства грусти.

**Оборудование**:  игрушка Мячик, пиктограмма "Радость", чистые листки (формат А4), цветные карандаши, картинки с эмоциями «Грусть», «Скука», «Обида», кружочки, вырезанные из бумаги.

**Ход занятия**

**I Вводная**[**часть**](https://www.google.com/url?q=http://50ds.ru/logoped/118-adaptirovannye-metody-trizrtv-kak-sredstvo-aktivizatsii-rechevoy-i-myslitelnoy-deyatelnosti-detey-starshego-doshkolnogo-vozrasta-s-rechevymi-narusheniyami-chast-i.html&sa=D&ust=1477140493086000&usg=AFQjCNFdLjJrIJkfFyGLXei3FECmMekUzg)

1. **Упражнение " Ласковое имя"**

Цель: установление коммуникации в группе.

Педагог спрашивает имя каждого ребенка, затем просит всех детей хором назвать его ласково.

 **II Основная часть.**

*Психогимнастика:*    К солнышку потянулись

                                          Лучики взяли,

                                          К сердцу прижали,

                                         Людям отдали,

                                          И заулыбались.

**2. Беседа "Что такое Грусть?"**

Как можно помочь грустному человеку?

**3.Игра "Мне грустно, когда:"**

Педагог: "Сейчас я назову по имени одного из вас, брошу ему мячик и попрошу, например, так: "Петя, скажи нам, пожалуйста, когда тебе грустно?". Петя должен будет поймать мячик и сказать: "Мне грустно, когда"

**4.Упражнение «Мой портрет»**

*Цель:*расширение представлений обучающегося о себе.

*Техника проведения:*обучающемуся предлагается изобразить свой портрет.

*Инструкция:* на листочке в рамочке нарисуй свой портрет. Как ты себя видишь?

*Анализ:*

Быстро ли возник образ своего портрета?

Понравился ли портрет?

Какой ты на нем?

**5. «*Сказка про котенка Ваську*»***(К. Ступницкая)***.**

*Инструкция:*послушайте внимательно сказку.

Жил-был котенок Васька, и был он большим хулиганом. Оставит мама-кошка вязанье на столе, Васька схватит клубок, весь его размотает, всю мебель в комнате опутает. Варит мама суп, Васька залезет в кастрюлю лапой, мясо выловит и утащит куда-нибудь, даже не съест, а так бросит. Или просто ходит, своих братьев-сестер задирает, а те обижаются, плачут.

Попадало Ваське за его шалости, но он ничего поделать с собой не мог, все равно безобразничал. Да и что ему еще оставалось, скучно ему было. Папа почти все время проводил на охоте, мама по хозяйству возилась, а братья-сестры (их у него было целых шесть) Ваську не любили (так ему казалось). Вот он и хулиганил, чтобы как-то развлечься.

Однажды Васька сильно провинился. Бегал он по комнате за мухой, да так заигрался, что не заметил, как смахнул с полки дедушкин портрет, тот упал, и стекло в рамочке разбилось. Очень рассердились на Ваську родители, без ужина оставили, выставили на крыльцо «думать над своим поведением».

Сидит Васька один на крыльце, грустно ему, есть хочется. Обидно — не хотел он портрет разбивать. Решил Васька пойти побродить. Недалеко от их дома был скотный двор, зашел Васька туда. Там теплее было и светлее. Идет Васька по двору, видит, сидит курица, а вокруг нее цыплята. Она кудахчет ласково, перышки им клювом чистит, крылом укрывает. И тут совсем Ваське грустно стало: вспомнил он свою маму. Та уже давно Ваську не ласкала, все больше ругалась, а если не ругалась, то казалось, и вовсе не замечала. Сел Васька в углу и заплакал.

В это время пришла из поля во двор корова Буренка. Увидела Ваську и спрашивает его:

Что ты, Васька, тут делаешь? Почему плачешь?

Выгнали меня — портрет дедушкин разбил. А плачу, потому что грустно.

Эх, Васька, что ж ты такой хулиган?

Да не хотел я его разбивать, случайно вышло, — ответил Васька. Усы его от слез совсем повисли.

Жалко стало Буренке Ваську.

Хочешь молока? — предложила она. Напоив Ваську молоком, Буренка спросила:

Ну, расскажи мне, отчего тебе грустно. Васька всхлипнул и ответил:

Вон мама-курица как своих цыплят любит: перышки им чистит, под крылом греет. А моя мама совсем меня не любит,не натворю чего, так и вовсе не заметит.

Ну что ты, Васька? Конечно, она тебя любит! А не ласкает тебя потому, что некогда ей — дел-то вон сколько, вас у нее семеро. Ты бы, чем шалить, лучше бы помог ей, вот увидишь, как она обрадуется!

Васька посмотрел на Буренку недоверчиво, но плакать перестал.

— Ступай теперь домой, тебя уж, наверное, ищут.

Пришел Васька домой, его действительно искали.

Тяжелый день был у Васьки, он быстро заснул. Проснувшись на следующее утро, он вспомнил слова Буренки. Решил помочь маме. Пришел на кухню, спросил, что сделать. Мама-кошка удивилась, но поручение Ваське дала — отправила за молоком к Буренке. Потом попросила шишки для самовара собрать. После обеда — посуду помыть. За ужином мама рассказала папе-коту, как Васька ей помогал, тот удивился и похвалил Ваську.

Устал Васька за день, лег спать, и когда он почти^уже заснул, подошла к его кроватке мама и сказала:

— Спасибо, тебе, Васька, за то, что так помог мне сегодня!

Помурлыкала немного и даже лизнула Ваську.

*Вопросы для обсуждения:*

Каким был котенок Васька?

Почему ему стало грустно?

Что он стал делать, когда ему стало грустно?

Что он подумал о маме?

Что сказала ему Буренка?

Что он стал делать после разговора с Буренкой?

Почему мама похвалила его?

Нарисуй героя сказки, который больше всех понравился.

**6. Упражнение «Зеркало»**

*Цель:* развитие способности передавать грустное эмоциональное состояние, используя различные выразительные средства.

*Материал:* зеркало.

*Инструкция:* я вам передам зеркало, а вы изобразите свою печаль, грустое лицо, как этот мальчик (демонстрируется лицо грустного мальчика)

*Анализ:*

Как изобразить грусть?

Легко получается?

**7.Упражнение «Оживи кружочки».**

*Цель:* формирование умения изображать эмоцию «грусть».

*Инструкция:* о каком настроении мы говорили сегодня? Давай, попробуем нарисовать Колобка с таким настроением. (Демонстрируется пиктограмма «грусть»). Рассмотри внимательно эту картинку. А теперь возьми желтую бумагу и нарисуй круг, затем вырежи его и нарисуй грустного Колобка у себя на кружочке.

*Анализ:*

Грусть легче изобразить мимикой или карандашом?

**III Заключительная часть**

**Обратная связь:**

Чем мы сегодня занимались?

Какое у вас настроение?

Что было интересного?

**8. Упражнение «Прощание улыбкой».**

*Цель:* завершение занятия.

*Техника проведения:* педагог-психолог предлагает на прощание улыбнуться друг другу.

*Инструкция:* наше занятие подошло к концу, давай прощаться. А попрощаемся мы сегодня с тобой улыбкой (широкой, доброй, озорной), без слов.

**Приложение 4**

**Психологический тренинг «Когда я злюсь»**

Цель: Расширить представления детей об эмоции и чувстве гнева, учить выражать эмоциональное состояние с помощью мимики, жестов.

Задачи:

* Развитие навыка у детей понимать эмоциональное состояние другого человека.
* [Ознакомление детей](https://www.google.com/url?q=http://50ds.ru/psiholog/3055-kak-poznakomit-detey-doshkolnogo-vozrasta-s-konventsiey-o-pravakh-rebenka.html&sa=D&ust=1477140493084000&usg=AFQjCNGsVLRSHENywWT_TjODtQa0TMTAKQ) с методами саморегуляции.
* Ознакомление детей с различными проявлениями чувства гнева.

**Оборудование**:  игрушка Мячик, пиктограмма "Гнев", чистые листки (формат А4), цветные карандаши, картинки с эмоциями «Гнев», «Злость», мешочек для крика, подушка-колотушка, коробочка злости.

**Ход занятия**

**I Вводная**[**часть**](https://www.google.com/url?q=http://50ds.ru/logoped/118-adaptirovannye-metody-trizrtv-kak-sredstvo-aktivizatsii-rechevoy-i-myslitelnoy-deyatelnosti-detey-starshego-doshkolnogo-vozrasta-s-rechevymi-narusheniyami-chast-i.html&sa=D&ust=1477140493086000&usg=AFQjCNFdLjJrIJkfFyGLXei3FECmMekUzg)

1. **Упражнение " Ласковое имя"**

Цель: установление коммуникации в группе.

Педагог спрашивает имя каждого ребенка, затем просит всех детей хором назвать его ласково.

 **II Основная часть.**

**2.Психогимнастика. Упражнение «Король Боровик»**

Цель: выражение гнева

Шел Король-Боровик

Через лес, напрямик.

Он грозил кулаком

И стучал каблуком.

Был Король-Боровик не в духе:

Короля покусали мухи.

Постарайтесь сердито сказать фразу: «Сегодня шел дождь». *(Дети выполняют задание, психолог обращает внимание на мимику, части тела, в которых возникает напряжение и на интонацию.)*

**3.Задание «Я сержусь, когда…»**

Цель: соотносить эмоциональное состояние с ситуациями

Ребята, а вы когда-нибудь сердились?

Продолжите фразу: «Я сержусь, когда…» (*используется мяч для поддержания ранее введенного правила: говорит тот, у кого мяч)*

4.**Беседа.**

Как можно узнать разгневанного человека? *(Ответы детей.)*

Покажите, как выглядит сердитый человек. *(Брови у злого человека опущены и сведены вместе, глаза раскрыты, губы сжаты, зубы стиснуты. Кисти рук сжаты в кулаки, он может сильно размахивать руками или топать ногами, громко кричать)*.

 **5.Упражнение «Избавление от гнева»**

Цель: формирование конструктивных способов выражения гнева

— Как вы думаете, можно или нельзя гневаться, сердиться на других людей? На друзей? Почему? *(Ответы детей.)*

Я хочу открыть вам тайну: взрослые тоже злятся, но умеют это делать, не причиняя никому вреда. Сейчас мы научимся сердиться, никого при этом не обижать.

Я надую воздушный шарик и буду держать его так, чтобы он не сдувался. Представьте себе, что шарик — это ваше тело, а воздух внутри шарика - это ваш гнев. Как вы думаете, что случится с шариком, если его сейчас выпустить из рук? *(Он улетит.)* Давайте отпустим шарик и проследим за ним*(Шарик быстро перемещается из стороны в сторону.)*

Заметили, что шарик был совершенно неуправляемым? Так бывает и с сердитым человеком. Он может совершать поступки, не контролируя их. Может обидеть или даже ударить кого-нибудь.

Теперь надуем еще раз шарик и попробуем выпускать из него воздух маленькими порциями. Что теперь происходит с шариком?*(Он сдувается.)*

А что происходит с гневом внутри шарика? Можно им управлять? *(Он выходит из него. И этим гневом можно управлять.)*

Если гнев еще остался внутри нас, можно выпустить его разными способами. Например, с помощью мыльных пузырей. Давайте попробуем! *(Дети выдувают мыльные пузыри.)*

Еще гнев можно пропустить через стопы наших ног. Давайте встанем и сильно-сильно потопаем. Наши стопы сначала станут теплыми, потом горячими, потому что через них выходит гнев. Давайте потопаем. *(Дети выполняют задание.)*

Представьте, что мы на что-то рассердились, берем газету и комкаем ее, а потом бросаем в коробочку для сердиток и закрываем их там.

Гнев можно выпустить, ударяя по «подушке-колотушке».*(Выполняют задание).*

А сердитые слова можно произнести в трубу. Попробуйте сделать это. *(Дети выполняют задание.)*

Вы почувствовали, как стало легко и весело! Мы с вами сердились, но никакого вреда никому не причинили.

**III. Заключительная часть. Подведение итогов, рефлексия.**

Можно ли нам сердиться?

 Как можно сердиться, не причиняя никому вреда. *(Ответы детей.)*

Улыбнитесь друг другу, ведь вы замечательные ребята!

До новых встреч!

**Рекомендации педагогам и родителям.**

Рекомендации педагогам:

Ввод четкого правила: «Сердиться можно, но драться нельзя».

Ввод санкций (изолирование, тихий стульчик, тайм-аут).

Обсудить с ребенком, как можно было себя вести. Разыграть возможный вариант поведения: «Давай попробуем сделать это по- другому»

Обучить детей приемлемым способам выражения гнева «Покажи, как ты рассердился» *(резиновые молотки, поролоновые подушки, легкие и мягкие мячи, мишени, стаканчики для крика, коврик для гнева и т. д)*

Обозначить эмоциональное состояние ребенка: «Вижу, ты рассердился»

Обучать распознаванию собственного эмоционального состояния и состояния окружающих людей «Я сегодня сердитый», «Миша сегодня рассердился» *(использование имеющихся уголков настроений в группах «Поляна настроения» или «Светофор настроения»)*

Обучать навыкам саморегуляции (игры «Снеговик», «Мороженое», релаксационные игры)

Формировать произвольность, используя игры с правилами.

Формировать коммуникативные навыки (проигрывание конфликтных ситуаций с помощью игрушек).

**Рекомендации родителям:**

Информирование (о том, что такое агрессия, каковы причины ее появления, чем она опасна для ребенка и окружающих, как правильно ее выражать)

Выработка в семье единых требований и правил воспитания.

Обратить внимание родителей на то, как они справляются со своей агрессией.

Демонстрировать модель неагрессивного поведения.

Легализовать проявление агрессии у ребенка, разрешить ему сердиться

Развести чувство и поведение: «Можно сердиться, но драться нельзя».

Учить конструктивным способом выражения гнева, заявлять о своих чувствах, выражать гнев в косвенной форме.

Составить список приемлемых способов выражения агрессии: «Драться нельзя, но можно: бить подушку, рвать, мять бумагу, кидать мяч…».

**Приложение 5**

**Психологический тренинг «Я не боюсь».**

Цель: Расширить представления детей об эмоции и чувстве страха, учить выражать эмоциональное состояние с помощью мимики, жестов.

Задачи:

* Развитие навыка у детей понимать эмоциональное состояние другого человека.
* [Ознакомление детей](https://www.google.com/url?q=http://50ds.ru/psiholog/3055-kak-poznakomit-detey-doshkolnogo-vozrasta-s-konventsiey-o-pravakh-rebenka.html&sa=D&ust=1477140493084000&usg=AFQjCNGsVLRSHENywWT_TjODtQa0TMTAKQ) с методами саморегуляции.
* Ознакомление детей с различными проявлениями чувства страха.

**Оборудование**: [игрушка](https://www.google.com/url?q=http://50ds.ru/psiholog/6324-personifitsirovannaya-igrushka-i-fotografiya-v-sotsialnom-razvitii-detey-rannego-vozrasta.html&sa=D&ust=1477140493085000&usg=AFQjCNGcWvGod-vztqTTixAsBgUMz7PDsg) Мячик, пиктограмма "Страх", чистые листки (формат А4), цветные карандаши, картинки с эмоциями «Страх», «Испуг», картинка с привидением.

**I Вводная**[**часть**](https://www.google.com/url?q=http://50ds.ru/logoped/118-adaptirovannye-metody-trizrtv-kak-sredstvo-aktivizatsii-rechevoy-i-myslitelnoy-deyatelnosti-detey-starshego-doshkolnogo-vozrasta-s-rechevymi-narusheniyami-chast-i.html&sa=D&ust=1477140493086000&usg=AFQjCNFdLjJrIJkfFyGLXei3FECmMekUzg)

**Упражнение «Приветствие»**

Здравствуйте, ребята! Я очень рада всех вас видеть.

Давайте мы с вами поприветствуем друг - друга.

«Собрались все дети в круг

Я – твой друг и ты мой друг.

Вместе за руки возьмемся

И друг другу улыбнемся!

Улыбнемся соседу справа, улыбнемся соседу слева».

Я вижу у всех у вас хорошее настроение.

 **II Основная часть.**

1. **Игра «Боюськи».** Ой, слышите какой - то звук? (звук стука). Кто-то постучал? Я немножко испугалась, а вы?

Я буду вам называть что- то страшное, если вы боитесь, похлопайте в ладошки.

Боитесь ли вы:

* Когда остаешься один?
* Заболеть?
* Воспитателей?
* Страшных снов?
* Темноты?
* Волка, медведей, хищных зверей?
* Пауков, змей?
* Бури, грозы, урагана?
* Огня, пожара?
* Войны?
* Врачей?
* Уколов, боли?

Видите, как много «боюсек»!

**2.Беседа «Что такое страх».**

Цель: формирование умения определять настроение страха и выражать данное настроение вербальным и не вербальным способом.

Ребята, а на что похож наш страх?

Посмотрите друг на друга так, как будто вы боитесь. Что вы заметили? А чего мы боимся? Давайте нарисуем то, чего мы боимся. А что можно сделать. Чтобы наши рисунки перестали быть страшными? (дети совместно решают: разрисовывают, добавляют детали….)

**3.Релаксация «Что нам делать с этим настроением?»**

Цель: снятие эмоционального напряжения, формирование умения реагировать на страх.

Если ты испугался представь, что ты можешь с этим сделать. Например ты можешь включить телевизор и посмотреть любимый мультфильм. А теперь представь, что твой страх, это волшебный шар, давайте надуем его посильнее. А теперь возьмите его в обе руки и закиньте его посильнее далеко-далеко.

**4.Упражнение «Хорошо-плохо».**

Цель: Посмотреть на одно и то же явление с разных точек зрения. Развитие умения слушать другого.

Педагог-психолог: «А как вы думаете, страх полезен или вреден? (ответы) Давайте, выясним, что полезного и что вредного в страхах (ответы). Ребята, а теперь представьте, как жили бы люди, если ничего не боялись? (ударялись, обжигались, прыгали с крыш домов, лезли в огонь и т.п.). Страх нам дан природой, для чего же? (ответы). Верно, чтобы уберечься от травм . Но бывает такой страх, который нам мешает что-нибудь делать, сковывает нас. Это БОЯЗНЬ.

**5.Игра «Приведение»**

Цель:   научить в приемлемой форме вып3.леснуть накопившийся у    детей  негативные эмоции.

Инструкция педагога-психолога: ««Ребята! Сейчас мы с вами будем играть роль маленьких добрых привидений. Нам захотелось немного похулиганить и слегка напугать друг друга. По моему хлопку вы будете делать руками вот такое движение (педагог приподнимает со­гнутые в локтях руки, пальцы растопырены) и произносить страшным голосом звук: „У". Если я буду тихо хлопать, вы будете тихо произносить: „У", если я буду громко хлопать, вы будете пу­гать громко. Но помните, что мы добрые приви­дения и хотим только слегка пошутить». Затем педагог хлопает в ладоши. «Молодцы! Пошутили и достаточно. Давайте снова станем детьми!»

**6.Рисунок на тему «Веселый страх»**

Цель: преодоление страха через смену отношения к нему при сохранении самоценности «страшных» переживаний.

Инструкция педагога-психолога: «Вот и отдохнули, даже немного повеселились, а теперь я вас попрошу присесть за столы, где вас ждут альбомы и краски, цветная бумага и клей. Педагог - психолог рассказывает сказку: «Жил – был Страх. Все его боялись, и никто не хотел с ним играть. Грустно и скучно стало страху одному, и решил он пойти поискать себе друзей, но никого не нашел, потому что все его боялись и прятались от него. Надоело Страху всех пугать, и решил он стать веселым и смешным. Что сделать Страху, чтобы детям стало весело?…». Дети предлагают свои варианты. СТРАХ прислал свои фотографии и вам нужно сделать его веселым. Примечание. Фоном включается спокойная классическая музыка, педагог-психолог наблюдает за процессом, делает для себя пометки. После того как рисунки готовы, каждый ребенок по очереди показывает свою работу и знакомит остальных со своим веселым страхом.

**III. Заключительная часть. Подведение итогов, рефлексия.**

**Психогимнастический этюд «Я не боюсь»**

Цель: способствовать снятию психоэмоционального напряжения, повышению уверенности в себе. Дети выполняют с педагогом-психологом: напряглись, ладони сжали в кулаки, затаили дыхание, а теперь расслабили все тело, руки, ноги и сказали поочередно. «Беги от меня страх, я ничего не боюсь!». (Психолог подходит к каждому ребенку, кладет руки на ладони ребенка и они говорят слова).

Для рефлексии используется «подушка-мнушка».

Слово педагога-психолога: «Ребята, удобно располагайтесь на ковре, образовывая круг. Пришло время подвести итоги нашей встречи!

Давайте вспомним, чем мы сегодня занимались, что больше всего вам запомнилось?
Поделитесь, пожалуйста, своими мыслями, впечатлениями. Только помните про «золотое правило» - у кого в руках подушка, тот говорит, остальные внимательно слушают товарища. Не переживайте, каждый из вас будет услышан и каждый сможет подержать в руках подушку». Примечание. Дети высказывают свои мнения по очереди, передавая «подушку-мнушку» по кругу. В конце подушка передается педагогу-психологу. Он делится своими впечатлениями о прошедшем мероприятии, подводит итоги, благодарит детей, прощается и сопровождает их в группу. Педагог-психолог: «Ребята, хочу вручить вам свидетельства, о том, что вы можете преодолевать свои страхи. Они будут напоминать вам о том, что вы смелые и можете любой страх сделать веселым»





**Свидетельство**

**Выдано**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (фамилия, имя)

В том, что он(а) научился(лась) побеждать, преодолевать свои страхи и теперь умеет владеть собой в любой ситуацией.

Свидетельство предъявлять родителям, друзьям.

Самому владельцу смотреть на него в случае сомнения в том, что он смелый.

« \_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_20 г.

педагог-психолог: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

воспитатель\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Приложение 6**

**Мимическая гимнастика**

**«Тренируем эмоции»**

Цель: развивать умение чувствовать настроение окружающих и сопереживать им.

Педагог предлагает детям:

- нахмуриться, как осенняя туча; рассерженный человек;

- позлиться, как злая волшебница; голодный волк; ребёнок, у которого отняли мяч;

- испугаться, как заяц, увидевший волка;

- улыбнуться, как кот на солнышке; само солнышко; хитрая лиса.

- “Разозлись” – хмурим брови, при этом нижняя часть лица должна быть неподвижна;

- “Удивись” – высоко поднимаем брови;

- “Подмигни” – моргаем то одним, то другим глазом;

- “Испугайся” – широко раскрываем глаза;

- “Толстячки-худышки” – сильно раздуть щёки, а затем втянуть их в себя (пока ребёнок маленький, ему может не даваться упражнение на втягивание щёк, тогда просто раздуваем их);

- Надуваем попеременно то одну, то другую щёку;

- “Бегемотик” – широко открываем рот и удерживаем его до счета 5;

- “Слоник” – сомкнутые губы вытягиваем вперёд трубочкой;

- “Лягушонок” – широко улыбаемся одними губами так, чтобы зубы были не видны. Чередуем упражнения “слоник-лягушонок”;

- “Пила” – кладём руку на подбородок и двигаем нижней челюстью вправо-влево;

- Улыбаемся одним уголком рта. Т.е. как бы тянем уголок рта к уху. То же самое повторяем с другим уголком рта, а затем попеременно – то один, то другой уголок.

**«Оскал»**

Гимнастика для лица:

- губы и зубы сомкнуты. Губы растянуть в стороны, уголки попеременно поднимать вверх, а затем опускать вниз;

- обнажить зубы, затем снова сомкнуть губы;

- пофыркивание с вибрацией губ;

- вытянуть губы в трубочку, а затем растянуть их в улыбке, обнажая зубы.