**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа №2» городского поселения Терек**

**Дошкольное отделение**

**Технологическая карта непосредственно-образовательной деятельности в подготовительной группе.**

**Тема: «Замок эмоций»**

**Подготовил:**

педагог-психолог

Гадельшин А.В.

**2020 г.**

**Тема: «Замок эмоций».**

**Цель: развить у детей:**

-формирование адекватных эмоциональных состояний и проявлений в контактах с окружающим миром

- моделирование эмоций посредством наглядных средств и музыки разной ритмики;

- эмоциональный интеллект.

**Задачи:**

*Образовательные:*

- научить детей эмоциональному самоконтролю;

- правильно понимать и выражать базовые эмоции;

- обогатить словарный запас посредством экспрессивного высказывания и составления рассказа;

- обучать детей анализу своего внутреннего состояния и состояния других людей.

*Развивающие:*

- развить мелкую моторику;

- пространственные представления, ловкость и скорость реакции;

- развить зрительное и слуховое восприятие.

*Воспитательные:*

- воспитывать у детей навыки сотрудничества и культурного общения;

- воспитывать любознательность, открытость и эмпатию.

-формировать умения и навыки произвольных движений посредством психогимнастики.

**Активизация словаря:**

Активизировать в речи слова-прилагательные, существительные, глаголы, преобразовывать слова в единственном числе и во множественном.

**Оборудование:** ноутбук, проектор, магнитофон, маска с изображением солнца, заранее заготовленные шаблоны масок на картонной бумаге, музыка отражающая различные эмоции, цветные карандаши и мелки.

**Ход занятия:**

Психолог: Ребята, у нас сегодня непосредственно-образовательная деятельность – психология. Тема деятельности – «Замок Эмоций». Сегодня на нашей деятельности будут присутствовать гости, поприветствуйте их.

1***. Ритуал начала занятия*.** Каждому ребенку предлагается передать радость напротив сидящему соседу с помощью заранее заготовленной психологом маской солнца. Ребенок примеряет маску на себе и говорит: «Я передаю тебе радость».

2. ***Основная часть с использованием ИКТ***. Детям на большом экране показывается презентация. На первом слайде изображен замок.

**Психолог:** Интересно, ребята, где раньше жили люди? Может кто-нибудь знает?

**Дети:** В пещерах, в горах, в замках, вигвамах, иглу, избах, в домах и т.д.

**Психолог:** Правильно дети, но сегодня мы с вами поговорим о жилище, которое пользовалось большим успехом в средневековье у очень богатых людей (королей и королев, принцев и принцесс). Это архитектурное творение было очень большим и высоким, в нём было множество комнат и этажей, там могло уместится много людей. Как вы думаете, о чём идёт речь?

**Дети:** О замке.

**Психолог:** Давайте же отправимся в средневековый замок!

**Дети:** Ура, давайте!

**Психолог:** Посмотрите на экран, там изображен красивый большой замок, но этот замок не простой, а волшебный. Это Замок Эмоций. В нём обитают совершенно разные эмоции, которые мы сейчас с вами постараемся отгадать. Эмоции решили с нами поиграть в прятки испрятались в разных окошках, наша задача найти эти эмоции. Но задача не из легких, для начала мы должны отгадать их с помощью загадок. Послушайте внимательно загадкуи постарайтесь отгадать, какая эмоция обитает в первом окошке.

*Дети слушают загадку:*

*«Целый день он хмурит брови*

*И грозит всем кулаком*

*Да, сегодня гном не в духе*

*Навестим его потом»*

**Дети:** Это злость, гнев.

**Психолог:** правильно! Это эмоция гнева. Покажите мимику злости на своем лице. Злость - это неприятная эмоция, и она приносит вред и человеку, который злится, и окружающим его людям. Поэтому нужно избегать ее, стараться держать себя в руках.

**Психолог:** Когда ты испытываешь чувство злости? (психолог спрашивает у ребенка).

**Ребенок:** Описывает личную ситуацию

**Психолог:** Посмотрите внимательно на картинку и скажите, что делает мальчик. Какая эмоция на лице у мальчика? Может котенок виноват в чем-либо? Предлагаю составить рассказ по картинке.

Давайте отгадаем кто же спрятался во втором окошке, послушаем загадку.

*Дети слушают загадку:*

*«Ночь пришла и в темноте*

*Тени движутся везде*

*Гном забрался под кровать*

*Спрятался и стал дрожать»*

**Дети:** Это страх, испуг.

**Психолог:** правильно! Это страх. А вы знаете, что иногда на самом деле не так страшно, как кажется. Покажите мимику страха на своем лице.

**Психолог:** Когда ты испытывал чувство страха? (психолог спрашивает у ребенка).

**Ребенок:** Описывает личную ситуацию.

**Психолог:** Посмотрите на картинку, интересно, чего же испугались дети? Предлагаю составить рассказ по картинке.

Давайте отгадаем кто же спрятался в третьем окошке и послушаем загадку.

*Дети слушают загадку:*

*«Гном зимой поймал снежинку*

*Подобрал на горке льдинку*

*Прибежал домой и ах!*

*Лишь вода была в руках»*

**Дети:** Это удивление!

**Психолог:** Правильно! Это удивление. Чему можно удивиться? (сюрпризу, приятному подарку, выступлению в цирке, неожиданному гостю, какому то чуду…)

**Психолог:** Чему ты удивился в последний раз? (психолог спрашивает у ребенка).

**Ребенок:** Описывает личную ситуацию

Посмотрите, чему удивился мальчик?(картинка). Мы удивляемся чему-то неожиданному или необычному. Составьте пожалуйста рассказ по картинке.

**Психолог:** Сейчас мы немного развеемся, поиграем в игру на ловкость «Опереди шар». Давайте сядем на палас, сделаем небольшой круг и приложите одну руку в центр круга. Сверху на ваши руки упадет шар, когда он будет падать, вы быстро убираете ручки. Сейчас внимательно смотрим на свои ручки.

После 3 повторений игры дети возвращаются к занятию.

Психолог: Дети, возвращаемся обратно к нашему замку.

Давайте отгадаем кто же спрятался в следующем окошке и послушаем загадку.

*Дети слушают загадку:*

*«Как-то раз проснулся гном*

*Весь расстроенный такой*

*Не нашел он ту игрушку*

*Что он спрятал под подушку»*

**Психолог:** Правильно! Это грусть. Покажите грустную мимику лица. **Психолог:** Когда ты грустил в последний раз? (психолог спрашивает у ребенка).

**Ребенок:** Описывает личную ситуацию

Посмотрите на эту картинку, какое настроение у мальчика? Почему ему грустно?

**Дети:** Возможно из-за болезни, он не может погулять с друзьями и ему скучно одному. Предлагаю составить рассказ по картинке.

Давайте отгадаем кто же спрятался в следующем окошке и послушаем загадку.

*Дети слушают загадку:*

*«У него сегодня день рожденье*

*И подарков от друзей не счесть:*

*Книжки, сладости, игрушки*

*Даже шар воздушный есть»*

**Психолог:** Правильно! Это радость. Покажите мимику радости на своём лице.

**Психолог:** Чему мы радуемся? (психолог спрашивает у детей).

**Ребенок:** Встрече с друзьями, во время веселых игр, праздникам, походам в цирк и т.д.

Посмотрите на картинку, какое настроение у этой девочки? Почему? (Как вы думаете почему ей радостно?). Какая это эмоция? (помогает или мешает она нам?), (хорошая, приятная, необходимая). Радость - это приятная эмоция, мы испытываем ее, когда у нас хорошее настроение, в приятные моменты нашей жизни (например, во время веселой задорной игры.)Предлагаю составить рассказ по картинке.

***3. Релаксационный перерыв (физминутка)****.*

*3.1.Психогимнастика. Упрощенная модель Шульца.*

**Руки.**

Представьте, что в вашей левой руке находится целый лимон. Как можно сильнее сожмите его. Постарайтесь выдавить из него весь сок. Чувствуете, как напряглись ваши рука и ладонь, когда вы его сжимаете? А теперь выроните его. Обратите внимание на свои ощущения, когда рука расслаблена. Теперь возьмите другой лимон и сожмите его. Постарайтесь сжать его еще сильнее, чем первый. Прекрасно. Вы прилагаете все силы. Теперь выроните этот лимон и расслабьтесь. Не правда ли, насколько лучше чувствуют себя ваши рука и ладонь, когда они расслаблены? И снова возьмите лимон левой рукой и постарайтесь выжать из него весь сок до капельки. Не оставляйте ни единой капельки. Сжимайте все сильнее. Прекрасно. Теперь расслабьтесь, пусть лимон сам выпадет из вашей руки. (Повторить весь процесс для правой руки.)

**Руки и плечи.**

Представьте, что вы - ленивые пушистые коты и кошечки. Представьте, что вам хочется потянуться. Вытяните руки вперед. Поднимите их высоко над головой. Теперь откиньте назад. Почувствуйте, как напряглись ваши плечи. Тянитесь как можно сильнее. А теперь уроните руки по бокам. Молодцы, котята, давайте еще потянемся. Вытяните руки перед собой, поднимайте их вверх, над головой, откиньте назад, как можно дальше. Тянитесь сильнее. А теперь быстро уроните руки. Хорошо. Заметьте, насколько более расслабленными чувствуют себя ваши руки и плечи. А теперь давайте потянемся, как настоящие коты. Попробуем дотянуться до потолка. Вытяните руки прямо перед собой. Тяните их как можно выше, поднимая над головой. А теперь закиньте их назад, тяните назад. Чувствуете, как напряглись ваши руки и плечи? Тянитесь, тянитесь. Напряжение в мышцах растет. Прекрасно! А теперь быстро опустите руки, пусть они упадут сами. Не правда ли, как хорошо чувствовать расслабление! Вы чувствуете себя хорошо, уютно, тепло и лениво, как котятки.

**Плечи и шея.**

А теперь представьте, что вы - маленькие черепашки. Сидите вы на камушке, на берегу симпатичного мирного пруда и греетесь, расслабившись, на солнышке. Вам так приятно, так тепло, так спокойно. Но что это? Вы почувствовали опасность. Черепашки быстро прячут голову под панцирь. Постарайтесь поднять ваши плечи вверх до ушей, а голову втянуть в плечи. Втягивайте сильнее. Не так легко быть черепашкой и втягивать голову под панцирь. Но наконец опасность миновала. Вы можете вытащить голову, снова расслабиться и блаженствовать на теплом солнышке. Но берегитесь, приближается еще большая опасность. Торопитесь, быстрее прячьтесь в своем домике, сильнее втягивайте головку. Старайтесь как можно сильнее ее втянуть, а то вас могут съесть... Но вот опасность миновала, и опять можно расслабиться. Вытяните вашу шейку, опустите плечики, расслабьтесь. Почувствуйте, насколько лучше это прекрасное ощущение расслабленности, чем когда ты весь сжался. Но опять опасность. Втяните головку, поднимите плечи прямо к ушкам и крепко держите их. Ни один миллиметр вашей головы не должен показаться из-под панциря. Втягивайте головку сильнее. Прочувствуйте, как напряглись ваши плечи и шея. Хорошо. Опасность опять миновала, и вы можете опять высунуть вашу головку. Расслабьтесь, вы теперь в полной безопасности. Больше никто не появится, не о чем беспокоиться и некого теперь бояться. Вы чувствуете себя хорошо и спокойно.

**Живот.**

Сейчас вам нужно вообразить, что вы лежите где-то на пляже, отдыхаете никого не трогая. И вдруг напротив вас пробегает слоник и хочет наступить вам на животик. Быстро напрягаем животик, чтобы не было больно. А теперь расслабьте животик, слоник ушел. Снова пробегает слоник, напрягаем животики.

**Ноги.**

Вообразите, что вы маленькие слоники и потопайте ногами поочередно. Молодцы, а теперь расслабились и переходим к гимнастике для глаз – следим за восходом и заходом солнца.

*3.2 Гимнастика для глаз*. Дети, посмотрите на экран и следите своими глазками за солнышком.

*3.3 Дыхательная гимнастика*. Представьте, что возле замка у нас росли необычные цветы. Их аромат можно было почувствовать только при глубоком вдохе и выдохе. Давайте это повторим 3 раза.

**3. Элементы арт-терапии. Маскатерапия.**

**Психолог:** Ребята, какие эмоции вы сегодня испытали?

*Психолог слушает ответы детей.*

На столе представлены готовые маски. Выберите понравившуюся вам маску и изобразите с помощью неё свое настроение. Для этого можете пользоваться различным инструментарием (готовыми шаблонами из аппликации, цветными мелками, карандашами).

**Психолог:** Посмотрите, все испытали радость, удовольствие, спокойствие, поэтому маски получились яркие, радостные, несущие позитив. Предлагаю передать ваши эмоции гостям.

Дети передают маски сидящим напротив гостям.

**Рефлексия:**

**Психолог:** Вам понравилось сегодняшнее приключение по замку?

*Психолог слушает ответы детей.*

Сегодня мы вспомнили чувства, которые сопровождают нас повсюду, как вы думаете ребята, какого же чувства в мире должно быть больше?

**Дети:** в мире должно быть больше радости!

**Психолог:** Правильно ребята, молодцы. Мир велик и прекрасен и радости в нем больше всего.

Далее психолог совестно с детьми подводит итог занятия (какие темы были затронуты, о каких чувствах сегодня шла речь).

Психолог благодарит детей за занятие и прощается с ними.