

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 7 «Снежинка» г. Карасук

**Рабочая коррекционно-развивающая программа
по развитию эмоциональной сферы у детей старшего дошкольного возраста
« Такие разные эмоции»**



Автор - составитель:
педагог- психолог
Монастырёва О.В.

Карасук, 2023

Пояснительная записка

В последние годы происходит активное реформирование системы дошкольного образования, появляются новые программы, разрабатываются новые методические материалы, в том числе и с использованием ИКТ. Сегодняшние дошкольники растут в новой среде, материально-технические и информационные условия которой существенно отличаются даже от тех, что были 10 лет назад.

И для многих родителей ценность образования связывается не с эмоционально-социальным развитием, а с поступлением в школу, затем в институт, с успехом и карьерой. Поэтому родители больше заинтересованы в развитии интеллектуальной сферы ребёнка, забывая об эмоциональной сфере. А ведь ещё Л.С. Выготский писал, что только согласованное функционирование этих двух систем, их единство может обеспечить успешное выполнение любых форм деятельности.

Живя в веке информационных и цифровых технологий современные дети не могут не пользоваться различными гаджетами. Но, замыкаясь, на телевизорах и компьютерах они стали меньше общаться с взрослыми и сверстниками. А ведь общение в значительной степени обогащает чувственную сферу. Современные дети стали менее отзывчивее к чувствам других. Об этом феномене «засушенного сердца» писал Л.С. Выготский по отношению к своим современникам, но и сейчас это не потеряло своей актуальности, скорее наоборот, чувствуется острее. Контакты становятся более беглыми и поверхностными. Наше время — это время слабых связей между людьми даже в рамках одной семьи. Поэтому, работа, направленная на развитие эмоциональной сферы современного ребёнка актуальна и важна.

Данная программа носит комплексный характер, в неё включены игры и упражнения направленные не только на развитие эмоциональной сферы ребёнка, но и на развитие познавательной сферы. Познание начинается с восприятия предметов и явлений окружающего мира. Все другие факторы познания – память, внимание, мышление, воображение - строятся на основе образов восприятия и являются результатом их переработки. Также всё воспринимаемое нами из окружающей среды (звуки, образы, запахи, вкусы, тактильные ощущения) вызывает у нас тот или иной эмоциональный отклик. Поэтому полноценное развитие невозможно без опоры на восприятие. Исходя из этого, в программу включены занятия на знакомство с органами восприятия.

Программа делится на 4 этапа.

I Этап. Диагностика эмоциональной сферы.

Задание 1. Изучение использования детьми мимики и пантомимики при демонстрации заданной эмоции.

На этом этапе ребёнку необходимо выполнить задания в двух сериях.

1 серия. Ребёнку необходимо показать предлагаемые ему эмоции: грустный, радостный и т.д. Выразительное средство используемое ребёнком при демонстрации эмоций обозначается знаком «+» в соответствующей строке Таблицы 1 (см. Приложение 1)

2 серия. Ребёнку предлагают назвать и изобразить героя сказки или мультфильма, который был грустным, испуганным, весёлым и т.д.

Эмоциональное состояние героя называют по мере выполнения задания или отказа от предыдущего задания.

В Таблицу 2 (см. Приложение 2) записывают какого персонажа выбрал ребёнок.

Знаком «+» обозначают используемое ребёнком выразительное средство изображения названного героя.

Обработка данных диагностики. Анализ использования детьми выразительных средств при показе каждого эмоционального состояния. Сравнение результатов первой и второй серий исследования.

Задание 2. Изучение восприятия детьми графического изображения эмоций.

Ребёнку предлагаются карточки с графическим изображением эмоций: радость, грусть, страх, злость, удивление. Предъявляют их по одной и спрашивают: «Какое это лицо?» Ответы записывают в Таблицу 3 (см. Приложение 3)

Анализ восприятия детьми графического изображения эмоциональных состояний и сравнение графических изображений по сложности восприятия их детьми.

II Этап. Знакомство с органами восприятия.

III Этап. Знакомство с эмоциями. Обучение пониманию своих чувств и чувств другого человека.

IV Этап. Обучение конструктивному разрешению конфликтов. Обучение детей умению владеть своими чувствами.

Занятие 1(Вводное)

Цель: знакомство с группой, создание благоприятной эмоциональной атмосферы.

Материалы: мягкая игрушка солнышко.

1.Игра "Мяч". Цель: знакомство психолога с группой.

Инструкция: психолог представляется детям, затем бросает мяч ребёнку. Ребёнок ловит мяч и называет своё имя.

2. Наши правила:

- когда кто-то из нас говорит, мы должны слушать его внимательно,
- во время занятия сидеть тихо на своих местах,
- отвечать, не перебивая друг друга,
- старательно выполнять все задания.

3.Игра "Светит солнышко". Цель: знакомство с группой, создание благоприятной эмоциональной атмосферы.

Инструкция: Психолог начинает игру со слов "Солнышко светит на того.... у кого есть веснушки". Эти дети поднимают руки, психолог подходит к ним и ласково гладит их солнышком по рукам. И продолжает разнообразными вопросами "...у кого светлые волосы, у кого есть сестра, брат, у кого живёт дома кошка, собака, кто любит сладости, у кого голубые глаза, кто любит гулять на улице" и т.д.

4. Беседа на тему: "Наши помощники". Ребята с помощью чего мы познаём мир? С помощью чего мы видим всё, что нас окружает, предметы, цвета ? А с помощью чего мы можем слышать друг друга, музыку, слушать сказки? Ребята, а что нам помогает понять, что вода в кране холодная или горячая, что одна игрушка мягкая, а другая твёрдая?

5. Дидактическая игра "Видим, слышим, нюхаем".

6. Ритуал прощания "Мы очень хорошие". Инструкция: дети становятся в круг и берутся за руки и шепотом говорят:"Мы очень хорошие" (Зраза), затем произносят громче (3 раза) и очень громко(3 раза).

Занятие 2 (Зрительные ощущения)

Цель: знакомство со зрительными ощущениями.

1. Загадки

Есть у каждого лица
Два красивых озерца.
Между ними есть гора.
Назови их, детвора. (Глаза)

Два Егорки живут возле горки,
Живут дружно, а друг на друга не глядят. (Глаза)

2. Н. Орлова «Ребятишкам про глаза»

Разберемся вместе, дети,
Для чего глаза на свете?
И зачем у всех у нас
На лице есть пара глаз?
Чтоб текла из них слеза?
Ты закрой глаза ладошкой,
Посиди совсем немножко:
Сразу сделалось темно,
Где кровать, где окно?
Странно, скучно и обидно
Ничего вокруг не видно.

3. Игра "Собери пирамидку". Инструкция: дети разбиваются на пары. По команде один ребёнок с открытыми глазами собирает пирамидку, а другой с закрытыми. После игры провести беседу, кому было труднее собирать пирамидку и почему? Почему ребёнок с открытыми глазами собрал пирамидку быстрее? И т.п.

4. Беседа о важности зрения. После игры психолог с детьми обсуждают в какой роли они себя чувствовали уверенно, собирая пирамидку? Почему так важно видеть? Как надо беречь глаза?

Не смотреть долго телевизор, не сидеть долго за компьютером, читать, писать и рисовать только при хорошем освещении, умывать глаза по утрам и вечерам, делать гимнастику для глаз.

5. Гимнастика для глаз:

- посмотреть вверх-вниз, влево- вправо,

- вытянув руки будем рисовать указательным пальцем руки круги перед собой указательным пальцем по часовой стрелке и против, при этом глаза от пальца не отрывать,
- крепко зажмурим глазки, затем быстро - быстро поморгаем,
- посидим с закрытыми глазками.

6. Стих «Береги свои глаза» (Н. Орлова)

Чтобы глаза твои, дружок,
Могли надолго сохраниться,
Запомни два десятка строк, что прочтешь ты на этой странице:
Глаз поранить очень просто – не играй с предметом острым!
Глаза не три, не засоряй,
Лежа книгу не читай;
На яркий свет смотреть нельзя –
Тоже портятся глаза.
Телевизор в доме есть,
Но, пожалуйста, не лезь
К самому экрану,
И смотри не все подряд,
А передачи для ребят.
Не рисуй, склонившись низко,
Не держи учебник близко,
И над книгой каждый раз
Не сгибайся, как от ветра –
От стола до ваших глаз
Должно быть 40 сантиметров.
Я хочу предостеречь:
Нужно всем глаза беречь!
Ритуал прощания.

Занятие 3 (Слуховые ощущения)

Цель: знакомство со слуховыми ощущениями.

1. Загадка

Ими всё мы слушать можем,
Слух у нас отличный!
Но подслушивать негоже,
Это неприлично! (уши)

2. Стих «Уши» (Н. Кнушевицкая)

Нам без них нельзя никак
Слышать ход часов: «Тик-так!»,
Соловья в саду весеннем,
На лугу шмеля гуденье,
Звонкую в лесу кукушку,
Новогоднюю хлопушку,
И, помимо звуков прочих,
Мамино: «Спокойной ночи!»
Про что это стихотворение?

3. Беседа о важности слуха. Звуки бывают громкие и тихие. Какие звуки более приятны нашему слуху? Нужно заботиться, чтобы вокруг нас сохранялась тишина. Ведь если громко и долго кричать и шуметь наши уши устанут и заболит голова. Ребята, а что мы делаем, если слышим очень громкий или неприятный звук? (Закрываем уши).
Давайте немного исследуем наши ушки. Какие они, твёрдые или мягкие? Сгибается ушная раковина или нет? Давайте возьмём двумя пальчиками мочку уха. Какая она?(Мягкая, эластичная). Посмотрите на ушки друг друга? Сначала кажется, что уши у всех одинаковые, но если рассмотреть их, то видно, что ушная раковина у всех разная.

Ребята, а что нужно делать, чтобы уши были здоровые? (Мыть и чистить, одевать шапку в холодное время, избегать очень громких звуков).

4.С. Шукина «Я вчера гулял без шапки...»

Я вчера гулял без шапки
Холод был, но я терпел.
А сегодня я в кровати,
Ну, конечно, заболел.
У меня «стреляют» уши,
Просто как из пушки бьют.
Боль терпеть уж нету силы,
Помогите чем-нибудь.
Доктор выписал лекарство,
Капли в уши и тепло.
Я на все уже согласен,
Лишь бы только помогло.
С честью выдержал лечение.
Я теперь почти здоров.
В прошлом все мои мученья,

Снова я гулять готов!
Уж теперь без теплой шапки
На мороз я не пойду.
Уши будут пусть в порядке,
Их, ребята, берегу.

5. Игра «Чьи уши?» .

Материалы: ноутбук (проектор, экран). Игра сделана в презентации Power Point. Сначала детям показывают слайд с ушами, а после того как они угадают животное - показать слайд с животным.

6. Игра «Угадай что упало?» Инструкция: дети закрывает глаза, психолог (педагог) бросает различные предметы (предварительно показанные детям) : связка ключей, пластмассовый стаканчик, книга, мяч и т.п.)

Ритуал прощания.

Занятие 4 (Обонятельные и вкусовые ощущения)

Цель: знакомство с вкусовыми и обонятельными ощущениями.

1. Загадки про нос.

На лице он выдаётся,
Не в свои дела суётся,
Но сопеть и нюхать тоже
С удовольствием он может.(нос)

Кто что вкусное принёс -
Всё учует детский ...(нос)

2. Стих «Мой замечательный нос» (Э. Мошковская)

Я ничего не знаю.
И вдруг
Мой нос
Говорит,
Что где-то
И у кого-то
Что-то
Сейчас
Подгорит!
Я ничего не знаю,

Я в духоте сижу,
Нос говорит:
– Погуляем!
Очень тебя прошу!
Ходишь с ним,
И гуляешь.
Он говорит со мной.
Он говорит:
– А знаешь,
Пахнет уже весной!

3. Беседа про нос. Ребята, зачем им нужен нос? Мы им дышим, в холодное время воздух в носу прогревается, а в теплое нос задерживает пыль и не дает попасть ей в нижние органы дыхания.

А ещё наш нос различает различные запахи и благодаря этому мы можем понять какие продукты свежие, а какие испорченные. Что происходит с носом когда мы болеем? Как беречь нос?

4. Зарядка для носа:

- указательным пальцем разотрите переносицу,
- разотрите точки возле крыльев носа,
- двумя пальцами пощипать нос сверху вниз,
- разгладить носик двумя указательными пальцами по бокам, а потом начиная от переносицы к вискам.

5. Игра "Угадай, чем пахнет"? Инструкция: дети закрывают глаза, а психолог подносит каждому ребёнку флакончики с разнообразными запахами (цедра лимона, апельсина, перец чёрный горошком, ватка смоченная духами и т.д.), а ребёнок должен угадать, чем пахнет.

6. Стих «Долго я по лужам бегал...» (С. Шукшина)

Долго я по лужам бегал,
Сильно ноги промочил
И, как водится, ребята,
Сильный насморк подхватил.
Носик мой совсем не дышит.
Он «заложен», он «забит».
И от этого мученья
Очень голова болит.
Плачу я, и нос мой плачет,
Сморкаюсь – не сморкается,
Пора лечение начинать
Так, как полагается.
Ноги парю я с горчицей,
Прячу в теплые носки,
В носик капаю лекарство

И шепчу: «Ну, помоги!»
Смело я дышу над паром
С эвкалиптовым отваром,
Морской водичкою соленой
Промываю нос больной.
Регулярное лечение
Приносит вскоре облегчение.
Неужели нос мой дышит?
Неужели я здоров?!
Помня с насморком мученья,
Обещаю без сомненья
Нос беречь и очищать,
От микробов, от простуды
Хорошенько защищать.

7. Беседа о вкусе. Что имеет вкус, а что нет? Как мы называем продукты, которые нам нравятся и которые не нравятся? (Вкусные и не вкусные). Какие продукты для вас вкусные, а какие вы не любите? Ведущий называет разнообразные продукты, а дети отвечают какие они на вкус: сладкий, кислый, горький, соленый.

8. Стихи "Пирог".

Мама ставила пирог, я, конечно, ей помог:

В тесто бросил горсть корицы,

Вылил баночку горчицы.

Я пирог испёк на славу!..

А вот есть его не мог.

Как вы ,ребята, думаете вкусный пирог получился? И о чем следующее стихотворение?

9. Аппликация. Дети на выбор делают аппликацию «Кекс», «Мороженое» или «Апельсиновый сок».

Ритуал прощания.

Занятие 5 (Тактильные ощущения)

Цель: знакомство с тактильными ощущениями.

1. Беседа о самом большом органе человеческого тела - коже.

Как мы узнаём холодный предмет или горячий, шершавый или гладкий, твёрдый или мягкий? Всё это мы чувствуем кожей. Всё наше тело покрыто кожей, она защищает наш организм от холода или от жары, от разных повреждений и даже от микробов.

Какие ощущения приятны для кожи? А какие нет? Как нужно следить за своей кожей? (мыть с мылом, увлажнять, беречь от травм, если поранились промыть водой и обработать зелёной, одеваться по погоде).

2. Ванночки с водой. Набираем 3 ванночки воды: тёплая, горячая (в меру) и холодная. Дети по очереди опускают руки в ванночку и говорят какая вода.

3. Игра "Чудесный мешочек". Инструкция: в непрозрачный мешочек кладут предметы разной формы, величины и фактуры (игрушки, геометрические тела, ручки, карандаши и т.п.). Ребёнку предлагают, не заглядывая в мешочек взять предмет и на ощупь определить, что он взял.

4. Игра «Сухой бассейн». Дети по очереди опускают руки в ёмкость с крупой (или любым другим сухим наполнителем) и нащупывают спрятанный там предмет. Можно угадывать, что это за предмет?

5. Определи предмет на ощупь. Инструкция: дети должны дать характеристику различным предметам, трогая их с закрытыми глазами по

очереди. Например: мягкий, пушистый, острый, деревянный, бумажный, стеклянный, твёрдый, резиновый и т.д.

Ритуал прощания.

Занятие 6 (Знакомство с эмоциями)

1. Просмотр слайдов «Эмоции». Беседа о настроении, об эмоциях.

2. Упражнение «Волшебный клубочек» (ниткография)

Подготовить нити толщиной 4-5 мм, длина нити должна быть 25-30 мм, глаза пластиковые (пуговицы). В качестве основы для изображения нитью берут картон. Детям предлагается выложить рисунок из нитей: грустное лицо, весёлое лицо, спокойное лицо.

3. Игра «Слова». Инструкция: детям необходимо подобрать слова к каждой категории.

I вариант

1. «Вкусные» слова (мандарин, торт, сок и т.д.)
2. «Страшные» слова (волк, Баба Яга, призрак и т.д.)
3. «Невкусные слова» (мусор, гнилое яблоко и т.д.)
4. «Слова, которые летают» (бабочка, самолет, ворона и т.д.)
5. «Кухонные» слова (чайник, тарелка, холодильник и т.д.)
6. «Большие» слова (дом, великан, папа и т.д.)
7. «Красивые» слова (мама, цветок, картинка и т.д.)
8. «Живые» слова (кошка, муравей, лошадка и т.д.)

II вариант

1. «Железные» слова (гвоздь, ножницы, ключ и т.д.)
2. «Слова, которые кусаются» (собака, крокодил, волк и т.д.)
3. «Шуршащие» слова (пакет, фантик, газета и т.д.)
4. «Мокрые» слова (дождь, полотенце, капля и т.д.)
5. «Слова, которые одеваются» (шапка, рубашка, пальто и т.д.)
6. «Сказочные» слова (принц, колдунья, Золушка и т.д.)
7. «Магазинные» слова (продавец, мороженое, весы и т.д.)
8. «Мамины» слова (платье, поцелуй, духи и т.д.)

4. Раскраска «Эмоции» (гнев, страх, радость, печаль).

Ритуал прощания.

Занятие 7(Радость)

1. Рассмотреть с детьми картинки, фотографии с радостными лицами, пиктограмму радость. Беседа: как выглядит лицо радостного человека.

-Когда люди испытывают радость? (Каждый ребёнок должен назвать ситуацию).

-По каким признакам мы определяем, что человек радуется?(смех, хохот, озорное лицо, рот растянут в улыбке).

-Как можно рассмешить человека? (пощекотать, рассказать шутку, показать смешную рожицу и т.д.).

2.Прочитать стихотворение:

Засмеялися кастрюли,
Самовару подмигнули,
И обрадовались блюда:
Дзынь ля -ля! Дзынь ля -ля!
И танцуют и смеются
Дзынь ля -ля! Дзынь ля -ля!

Если вам смешинка в рот
Вдруг случайно попадёт,
Не ворчите, не ворчите,
Хохочите, хохочите.

Ребята о чём эти стихотворения, какие эмоции они выражают?

3. Прослушивание мелодий. Психолог включает различные мелодии, дети должны определить какая из мелодий выражает радость.

4.Рисунок. Попросить детей нарисовать то, что вызывает у них радость. Или же нарисовать «радость» как они это чувствуют. Затем детям раздать бумажные кружки и попросить их изобразить пиктограмму «радость».

5. Игра «На что это похоже?»

Необходимо подготовить набор карточек с различными фигурками.

Инструкция: взрослый показывает детям картинку с изображением фигурки, дети придумывают, на что это эта картинка похожа. Каждый участник игры придумывает что-то свое, новое.

При повторе картинки меняют.

Ритуал прощания.

Занятие 8 (Грусть)

1. Рассмотреть с детьми картинки, фотографии с грустными лицами, пиктограмму грусть. Беседа: как выглядит лицо грустного человека.

-Когда люди испытывают грусть? (Каждый ребёнок должен назвать ситуацию).

-По каким признакам мы определяем, что человек грустит? (опущены уголки губ, поникшая голова, слёзы, брови "домиком").

2. Прослушивание песни "Мама для мамонтёнка", беседа:

Ребята, какие чувства испытывал мамонтёнок, не найдя свою маму?

- А ребёнок может потерять маму? А как может потеряться ребёнок?

Чтобы этого не случилось, нельзя отставать от мамы на улице, в незнакомых помещениях. В многолюдных местах всегда держать маму за руку. Не гулять далеко от дома, не разговаривать с незнакомыми людьми и т.п.

3. Сказка «Грустный зайка».

Жил-был зайка. Он был очень грустным и печальным. У него был друг цыпленок, который, напротив, был очень веселым и жизнерадостным. Ему было очень плохо, когда его лучший друг грустил. И как бы цыпленок не шутил, зайка все равно не смог даже улыбнуться. И, как то раз, цыпленок показывал фокус. А зайка так заинтересовался, что начал очень внимательно наблюдать за юным фокусником. И вот на мордочке зайца цыпленок увидел улыбку, а затем зайчик и вовсе рассмеялся. И теперь он понял, что мир не такой грустный и скучный, а красочный, яркий, как радуга.

4. Прослушивание мелодий. Психолог включает различные мелодии, дети должны определить какая из мелодий выражает грусть, печаль.

5. Нарисовать пиктограмму «Грусть». Детям раздаются бкмажные кружки,они изображают пиктограмму «грусть».



6. Игра «Четвёртый лишний».

Инструкция: детям предлагаются 4 картинки с изображением предметов, 3 из которых относятся к одному общему понятию. Определив «лишнюю», т.е. неподходящую ко всем остальным картинку, ребёнок должен объяснить, почему она лишняя.

Ритуал прощания.

1. Рассматривание иллюстрации, фотографий, пиктограммы со злым человеком (ребёнком), беседа:

-Когда вы злитесь?

- По каким признакам мы можем определить, что человек злой?(нахмурены брови, недобрый взгляд, ноздри расширены, губы раздвинуты и оттянуты назад, зубы обнажены).

2. Отрывок из калмыцкой народной сказки "Злая ворона".

Жили в травяной кибитке дед и бабка. Села на ту кибитку ворона старая, да попала на терновый куст и бок себе уколола.

Разозлилась ворона:

- Кар-кар! Я тебя, я тебя, тёрн! Пойду к козе, попрошу, чтобы она твою голову дурную отъела. Кар-кар!

Полетела ворона и говорит козе:

- Коза, коза, пойдёшь съешь верхушку тёрна колючего!

- Не до тёрна твоего мне сейчас: мне козлят своих малых кормить надо, - отвечает коза.

Обиделась ворона и на козу: «Кар-кар!» Прилетела к волку.

- Волк, волк, пойдёшь козу противную съешь!

- Ну тебя с козой твоей: мне своих деток кормить надо.

- Ах так! Ах так!

Полетела злая ворона к табунщикам.

- Табунщики, табунщики! Бросайте своих лошадей, ступайте за мной к волку, убейте того волка!

- Пускай себе живёт. Пока за волком пойдём, табун растеряем - лошади разбегутся без присмотра, - ответили табунщики.

- Я вас! Я вас! Кар-кар! - раскаркалась ворона. - Самому князю на вас пожалуюсь.

Полетела ворона к князю, жалуется на табунщиков, побить их просит.

Отвечает князь:

- Рад бы побить их, да некогда мне возиться с табунщиками; я вот еле-еле свой тучный живот поднимаю.

- Я тебя! Кр... - Так обиделась ворона, что и прокаркать не может.

Прилетела ворона к молодым пастухам, что телят пасли:

- Дети, дети! Бегите скорее, кошку возьмите, играйте с ней, а к голодным котяткам не пускайте.

- Нужно нам твою кошку брать! Телят растеряем, потом кто искать будет?

- Я вас! Я вас! Пойду вашим матерям пожалуюсь, пожалеете.

Прилетела ворона, заглянула в окно, видит: две старухи сидят, шерсть прядут.

- Старухи! Дети ваши телят растеряли да перемешали, а теперь ловят да разбирают, чей телёнок; пойдите своих детей побейте.

- Только нам и бить детей, тут шерсть до вечера допрясть нужно, а с телятами дети и сами справятся.

Пуще прежнего ворона обиделась. Подумала и говорит :

- Ах так! Ах так! Всем плохо будет! Кар-карр-каррр!

3. Обсуждение прочитанной сказки. Беседа с детьми.

-В каких ситуациях могут злиться взрослые, в каких дети? Спросить каждого ребёнка, что может разозлить именно его? Как можно успокоиться, если вдруг сильно разозлился? И т.п.

4. Этюд "Шел король Боровик"

Ведущий читает стихотворение, а дети действует согласно тексту.

Шел король Боровик (шагаем)

Через лес напрямик (ускоряем шаг)

Он грозил кулаком (грозим кулаком)

И стучал каблуком. (топаем ногой)

Был король Боровик не в духе (кричим, рычим)

Короля покусали мухи.

(В. Приходько)

- А теперь, когда мы хорошенько разозлились, нам нужно успокоиться, сейчас мы с вами разучим упражнеие, которое нам в этом поможет.

Упражнение «Злюка успокоилась»

Напрячь челюсть, растягивая губы и обнажая зубы. Рычать, что есть сил.

Затем сделать несколько глубоких вдохов, потянуться, улыбнуться и, широко открыв рот, зевнуть.

А когда я сильно злюсь,

Напрягаюсь, но держусь.

Челюсть сильно я сжимаю

И рычаньем всех пугаю (рычать).

Чтобы злоба улетела,

И расслабилось все тело,

Надо глубоко вздохнуть

Потянуться, улыбнуться,

Может даже, и зевнуть (широко открыв рот, зевчуть).

5. Рисуем «злость». Детям раздаются бкмажные кружки, они изображают пиктограмму «злость».

6. Игра «Чем похожи и чем отличаются?»

Для этой игры необходимы пары картинок или пары игрушек.

Инструкция: в каждой паре картинок дети должны найти как можно больше сходства и отличий, а также обосновать свои доводы.

Ритуал прощания.

Занятие 10 (Страх)

1. Рассматривание иллюстрации, фотографий, пиктограммы с эмоцией страх. Беседа: Когда вам бывает страшно?

- По каким признакам мы можем определить, что человек боится?(брови приподняты, глаза расширены, рот открыт).

2. Чтение сказки "У страха глаза велики".

Жили-были бабушка-старушка, внучка-хохотушка, курочка-клохтушка и мышка-норушка.

Каждый день ходили они за водой. У бабушки были ведра большие, у внучки — поменьше, у курочки — с огурчик, у мышки — с наперсточек.

Бабушка брала воду из колодца, внучка — из колоды, курочка — из лужицы, а мышка — из следа от поросычьего копытца.

Назад идут, у бабушки вода трё-ё-х, плё-ё-х! У внучки — трёх! плёх! У курочки — трёх-трёх! плёх-плёх! У мышки — трёх-трёх-трёх! плёх-плёх-плёх!

Вот раз наши водоносы пошли за водой. Воды набрали, идут домой через огород.

А в огороде яблонька росла, и на ней яблоки висели. А под яблонькой зайка сидел. Налетел на яблоньку ветерок, яблоньку качнул, яблочко хлоп — и зайке в лоб!

Прыгнул зайка, да прямо нашим водоносам под ноги.

Испугались они, ведра побросали и домой побежали. Бабушка на лавку упала, внучка за бабку спряталась, курочка на печку взлетела, а мышка под печку схоронилась. Бабка охает:

— Ох! Медведище меня чуть не задавил!

Внучка плачет:

— Бабушка, волк-то какой страшный на меня наскочил!

Курочка на печке кудахчет:

— Ко-ко-ко! Лиса ведь ко мне подкралась, чуть не сцапала!

А мышка из-под печки пищит:

— Котище-то какой усатый! Вот страху я натерпелась!

А зайка в лес прибежал, под кустик лег и думает:

«Вот страсти-то! Четыре охотника за мной гнались, и все с собаками; как только меня ноги унесли!»

Верно говорят: «У страха глаза велики: чего нет, и то видят».

3. Рисуем страх. Дети рисуют свои страхи. После того как все дети нарисуют психолог предлагает эти рисунки помять, растоптать, порвать и выкинуть.

Рисуем пиктограмму. Детям раздаются бумажные кружки, они изображают пиктограмму «страх».

4. Игра «Нарисуй картинку палочками». Для этой игры необходимы счётные палочки и картинки с изображением различных предметов. Инструкция: дети получают разные картинки (сначала более простые, затем более сложные) и выкладывают из палочек точно такие же.

5. Игра «Найди и зачеркни».



Ритуал прощания.

Занятие 11 (Удивление)

1. Рассматривание иллюстрации с удивлённым человеком (ребёнком), беседа:

-Когда вы удивляетесь?

- По каким признакам мы можем определить, что человек удивлён?(рот в виде овала, брови приподняты, глаза расширены).

-Удивление приятное или неприятное чувство? (обсудить с детьми в каких случаях может быть удивление приятное, а в каких неприятное).

2. Стихотворение:

На весёлых, на зелёных
Горизонтских островах,
По свидетельству учённых
Ходят все на головах!
Говорят, что там живёт

Трёхголовый кашалот,
Сам играет на рояле,
Сам танцует и поёт.
По горам на самокате
Ездят там бычки в томате!

А один учённый кот
Даже водит вертолёт!
Там растут на ёлке груши,

Шоколад и мармелад,
А по морю как по суше
Скачут зайцы, говорят!

"Ребята, а какую эмоцию испытали бы вы, если увидели это своими глазами?" (ответы детей).

3. Этюд «Круглые глаза».

Однажды первоклассник Артур подсмотрел в подъезде удивительную сценку и написал об этом рассказ: "Однажды я шел из школы. А когда зашел в подъезд, то увидел, что бегают тряпка. Я поднял тряпку и увидел, что там котенок". Какое чувство испытал мальчик, когда увидел бегающую тряпку?

Психолог предлагает детям показать, какие круглые глаза были у мальчика, когда он увидел живую тряпку.

4. Рисование на тему: «Я удивляюсь, когда я вижу»

Дети рисуют по теме «Я удивляюсь, когда я вижу». Звучит спокойная музыка.

Молодцы! Много удивительных вещей нарисовали! Давайте по очереди расскажем о них.

Дети начинают свои рассказы с фразы: «Я удивляюсь, когда я вижу».

Рисуем пиктограмму. Детям раздаются бумажные кружки, они изображают пиктограмму «удивление».

5. Чтение стихотворения Екимовой «По небу плыли облака»

По тнебу плыли облака,
А я на них смотрел.
И два похожих облачка
Найти я захотел.
Я идолго всматривался ввысь
И даже щурил глаз,
А что увидел я, то вам
Всё раксакакжу сейчас.
Вот облачко весёлое
Смеётся надо мной:
Зачем ты щуришь глазки так?
Какой же ты смешной.
Я тоже посмеялся с ним:
Мне весело с тобой!
И долго, долго облачку
Я вслед махал рукой.
А вот второе облачко

Рсстроилось всерьёз.
Его от мамы ветерок
Вдруг далеко унёс.
И каплями - дождинками
Расплакалось оно...
И стало грустно – грустно так
И вовсе не смешно.
И вдруг по небу грозное
Страшилище летит
И кулаком громадным
Сердито мне грозит.
Ох, испугался я, дрпущья,
Но ветер мне помог.
Так дунул, что страшилище
Пустилось наутёк.
А маленькое облачко
Над озером плывёт,

И удивлённо облочко
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.

После того, как психолог прочитал стихотворение, детям раздаются шаблоны облаков. Задача детей нарисовать, те эмоции, которые прозвучали в стихотворении.

Ритуал прощания.

Занятие 12 (Отвращение)

1. Рассматривание иллюстрации, картинки или фотографии с человеком (ребёнком), испытывающим отвращение, беседа: когда человек испытывает это чувство? Приходилось вам когда –нибудь его испытывать и при каких обстоятельствах?

2. Этюд «Соленый чай». (отвращение)

Мальчик во время еды смотрел телевизор. Он налил в чашку чая, и не глядя, по ошибке вместо сахара насыпал две ложки соли. Помешал и сделал первый глоток. До чего же противный вкус! Попросить детей показать, какое выражение лица было у мальчика.

3. Игра «Что вкусно, а что нет». Инструкция: психолог называет различные слова, если это вкусно дети выставляют вверх большой палец руки и говорят «Во!», если невкусно, они выставляют руку с большим пальцем вниз и говорят «Фуу!»

Слова: яблоко, торт, кислый суп, ананас, котлета, клубника, тухлое яйцо, огурец, мороженное, краска, банан, пельмени, пирожное, гнилой помидор, апельсин, прокисшее молоко, сыр, конфеты, червяки, сок, печенье, грязь, шоколад, сосиски,

4. Игра «Хорошо – похлопай, плохо – потопай». Инструкция: если я скажу хорошую ситуацию, от которой поднимется настроение, вы должны похлопать в ладоши. Если плохую ситуацию, создающую плохое настроение — вы должны потопать ногами.

Ситуации: «у меня день рождения», «я болею», «меня поругали», «я подрался», «я попросил прощения», «я помог маме помыть посуду», «меня обидели», «я испугался собаки», «я самостоятельно заправил кровать», «мне купили большую игрушку», «я поранила руку», «меня похвалила мама», «я

обозвал друга», «помог бабушке», «я пнул кошку», «я накормил собаку», «я научился кататься на велосипеде», «я сделал кормушку для птиц», «я толкнул товарища», «я испачкал праздничный костюм», «мне купили мороженное».

5. Разрезная картинка.

Инструкция: Детям раздаётся разрезные картинки. Их задача собрать разрезную картинку и составить краткий рассказ – описание по этой картинке.

Ритуал прощания.

Занятие 13(Вина и стыд)

1. Рассматривание иллюстрации, картинки или фотографии с ребёнком, испытывающим чувство вины, беседа: когда человек испытывает это чувство? Когда человек провинился, ему становится стыдно за свой поступок.

Приходилось вам когда – нибудь его испытывать и при каких обстоятельствах?

Расскажите, как выглядит человек, которому стыдно. (Ответы детей.)

Его плечи приподняты, голова наклонена вперед и втянута в плечи, руки опущены или спрятаны за спину. Брови подняты вверх и сдвинуты, уголки губ опущены вниз. Переживая стыд, человек отворачивает или низко опускает голову, прячет взгляд, прикрывает глаза, часто на щеках появляется румянец. Кажется, что от стыда человек становится меньше ростом.

2. Упражнение «Проблемные ситуации». Психолог читает детям две истории:

«Футболист»

Мальчик играл во дворе в футбол очень близко от дома. Ему объяснили, что мяч может попасть в окно и разбить его. Но мальчик не послушался. Через некоторое время он неудачно бросил мяч и, действительно, попал в окно. Стекло разбилось.

«Помощник»

Мальчик хотел помочь маме мыть посуду. К полке, где стоял чайный сервиз, он не смог дотянуться, поэтому решил воспользоваться стулом. Он аккуратно подставил стул и поставил мытую посуду на полку. Когда начал слезать со стула, задел чайник, он упал и разбился.

- Скажите, пожалуйста, в какой ситуации мальчик был действительно виноватым, а в какой – его чувство вины было необоснованным. Почему?

3. Упражнение «Осколок». Помоги мальчику исправить вину, найди осколок и отремонтируй окно. (см. Приложение 4)

4. Рисунок. Давайте представим, как выглядит стыд/вина? Вспомните состояние, когда вам было стыдно. После чего вам стало стыдно? Как вы узнали, что вам стыдно? Что бы вы сделали сейчас, если бы оказались на том же месте? Нарисуйте свою историю. (Дети выполняют задание, а затем рассказывают о своих рисунках.)

5. Чтение рассказа Л.Н.Толстого «Косточка»

Купила мать слив и хотела их дать детям после обеда. Они лежали на тарелке. Ваня никогда не ел слив и всё нюхал их. И очень они ему нравились. Очень хотелось съесть. Он всё ходил мимо слив. Когда никого не было в горнице, он не удержался, схватил одну сливу и съел. Перед обедом мать посчитала 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 косточки, и если кто не умеет их есть и проглотит косточку, то через день умрёт. Я этого боюсь. Ваня побледнел и сказал: — Нет, я косточку бросил за окошко. И все засмеялись, а Ваня заплакал.

Обсуждение рассказа.

Ритуал прощения.

Занятие 14(Обида)

1. Рассматривание иллюстрации, картинки или фотографии с ребёнком, испытывающим чувство обиды: когда человек испытывает это чувство? Когда человеку становится обидно? А когда становится обидно вам? Из за чего люди могут обидеться друг на друга? Что нам хочется сделать в момент обиды? Как выглядит человек, которому обидно? (Ответы детей.)

2. «Сказка о лисёнке, который обиделся» (О. Хухлаева)

В большом лесу, где живёт много зверушек, жила – была семья лисичек с сыном лисёнком. Лисёнок собрался пойти погулять. Он уже почти выходил из дома, но в этот момент его позвала мама. Она попросила лисёнка не уходить из дома и помочь ей.

«Ну, как же так – подумал лисёнок, - именно в этот день, когда мы собрались строить шалаш на поляне. Я должен остаться дома! Теперь они будут строить без меня!». Ну как уйти без разрешения мамы! Если сказать ей про шалаш, она может не разрешить. Поэтому он отправился в свою комнату и заплакал. А позднее, когда он помогал маме, у него ничего не получалось и

всё падало из рук. Он опять пошёл в свою комнату. Но там ему стало ещё хуже. Он не стал играть в свои игрушки, просто сидел и обижался. Поэтому, когда мама пришла к нему и стала спрашивать, что с ним случилось. Лисёнок не стал с ней разговаривать.

И так он сидел почти до самого вечера. «А ежик с зайчиком. Наверное, уже играют в шалаше», - вдруг подумал он и, совсем расстроившись, с криком побежал к маме: «Это всё из-за тебя! Из-за тебя я один тут сижу!» Но мама не рассердилась на него за крик, наоборот, она приласкала его и сказала: «Ну что же ты не рассказал о шалаше сразу? Беги скорей, может быть, ты ещё успеешь». Лисёнок действительно успел поиграть в шалаше и пришёл домой совершенно счастливым. Но главное, он теперь знал, как ему справиться со своими обидами – просто надо рассказать о них.

Обсуждение сказки.

3. Игра Лесовичок и его внучок.

Выбирается ведущий Лесовичок его внучок. Внучку надевается шапка. Они отворачиваются. В это время часть детей выбирает позу радостных грибов, другая часть обиженных. Внучок должен как можно быстрее найти радостные грибы, а дедушка – обиженные.

Игра имеет несколько вариаций: один гриб может быть обиженным, а все остальные радостными, а затем наоборот.

4. Игра «Обиженный кустик».

Один из детей играет роль обиженного кустика, которому сломали несколько веточек. Он садится в центр и грустит. Ребята по очереди пытаются его утешить, одни словами, другие действиями, но без слов. Потом выясняется, какие действия больше всего понравились кусту. Игра идёт до тех пор, пока каждый ребёнок не побывает в роли «обиженного кустика».

5. Нарисовать пиктограмму «Обида». Детям раздаются бумажные кружки, они изображают пиктограмму «грусть».

Ритуал прощания.

Занятие 15(Я учусь не обижаться)

1. Беседа. Обида у разных людей бывает разной. У одних она быстро забывается, тает, как снежинка на теплой руке. А у других она живет долго. И тогда она напоминает иголку в нагрудном кармашке — постоянно колет человека и заставляет его грустить или злиться на обидчика. Кому плохо от

чувства обиды? Тому, кто обижается или обидчику? Какое настроение у обиженного человека: хорошее или плохое? Стоит ли долго обижаться?

2. Проблемные ситуации.

☺ Дети гуляют на прогулке. У Кати укатился мяч и ударился о ногу Никиты. Никита закричал.- Ты что не видишь, куда мяч бросаешь? Мне же больно. Как бы вы поступили иначе? Что вы скажете друг другу в этой ситуации?

☺ Ника пришла в новом платье. Наташа увидела и громко сказала.
- Что хвастаешься? Подумаешь, мне мама еще лучшее платье купила. Права ли Наташа в такой ситуации? Что ответила Ника?

☺ Саша до сих пор не научился завязывать шнурки. Никита в раздевалке кричит. -Ха, посмотрите , скоро в школу пойдет, а шнурки не умеет завязывать. Катя молча подошла и помогла Саше. Чей поступок верный?

☺ Дети рисуют. У Оли сломался карандаш. Она выхватила из рук Риты карандаш. Рита встала и пересела на другое место. Почему Рита ушла за другой стол? Как бы поступил ты?
Утром Слава играл с Артемом. Когда пришел Рома, Слава стал играть с ним. Артем подошел и сказал Славе: -Ты предатель. Рома обиделся.Как ты думаешь, почему?

☺ Лена, Ксюша и Римма расписывали красками тарелочки для выставки. Римма сразу красиво расписала свою тарелочку, а у Ксюши никак не получалось. Когда Лена это увидела, она громко засмеялась и сказала: «Ну как всегда, ничего у тебя не получается!!!» А когда Римма увидела, что у Ксюши ничего не получается она поступила по - другому, не так как Лена. Как вы думает, ребята, как поступила Римма?
-Ребята, а когда вас обижают, что вам охота сделать или сказать обидчику? (ответы детей). Как вы думаете можно ли избежать ссоры со своим обидчиком? Как это сделать? (ответы детей) Нужно ли уметь управлять своими чувствами? А какие чувства самые не послушные? (злость, обида, страх).

3.Игра «Стоп обида!». Дети встают парами. Один ребенок говорит другому «обидные» слова (например, ругается овощами), как бы пытаясь спровоцировать ответную реакцию. Другому ребёнку нужно продолжать улыбаться и, вытянув руку, ладонью вперёд говорить «стоп обида!». Педагог – психолог обращает внимание на то, чтобы интонация в голосе ребёнка была не агрессивная.

4. «Слышу-вижу-понимаю»

Когда психолог говорит: «Слышу», дети берутся за уши, «вижу», дети прикладывают ладони к глазам, «понимаю», кладут ладошки на голову, «расслабляюсь»-изображают это состояние, «замираю»-замирают, пока педагог не скажет «Отомрите».

5. Рисуем обиду на песке

Ритуал прощания.

Занятие 16 (Я учусь не злиться)

1. Беседа. Злость это хорошее чувство или плохое? Правдиво ли утверждение: «Когда я злюсь, мне хорошо?» Как вы выражаете свою злость?(ответы детей) Ребята, то что вы перечислили можно назвать *«сигналы злости»* : кулаки сжимаются, хочется стукнуть, крикнуть, что то кинуть со всей силы, поломать, порвать.

2. Упражнение «Возьми себя в руки» (для детей с 5 лет) Ребята, а как можно заставить себя не злиться? (ответы детей). Инструкция: «Как только вы почувствуете, что разозлились, хочется кого-то стукнуть, что-то кинуть, есть очень простой способ доказать себе свою силу: обхватите ладонями локти и сильно прижми руки к груди - это поза выдержанного человека». Давайте потренируемся и в следующий раз, когда вам захочется, кого- то ударить примите эту позу.

3. «Покажи большой палец» (автор -Клаус Фопель) .

В этой игре дети учатся сдерживать свои эмоциональные реакции, контролировать свою речь, дожидаться других (развитие выдержки и самоконтроля).

Психолог задаёт вопрос (загадывает загадку), тот игрок, который знает ответ, молча поднимает руку, складывает пальцы в кулак, а большой палец поднимает вверх. Когда все игроки догадаются, как нужно ответить на вопрос, и тоже поднимут пальцы вверх, ведущий начинает считать: «Раз, два, три...» На счёт «три» все игроки вместе шепчут ответ.

4. Упражнение «Воздушный шар» (управление гневом).

Педагог каждому ребёнку даёт воздушный шар: «Ребята, давайте надуем воздушный шар, а когда вы будете его надувать, представьте, что вы выдуваете в него всю свою злость! Как воздух переполняет шарик, так и злость может переполнить человека. Если мы сейчас проткнём шар, то он лопнет и напугает нас и тех, кто нас окружает. Но если мы медленно выпустим воздух из шарика (попросить детей немного разомкнуть пальцы, что бы воздух из шарика медленно вышел), то шар не только не напугает нас громким хлопком, но и останется цел. Так и с человеком, который злится.

Когда злость его переполняет, он начинает кричать, ругаться и драться. Такие сильные эмоции пугают не только окружающих, но и его самого, поэтому очень важно научиться управлять своим гневом».

Дети стоят в кругу на расстоянии друг от друга. «Надувая шарик» широко разводят руки в стороны и глубоко вдыхают, затем медленно сводят руки, соединяя ладони перед грудью и выдувает воздух – ффф. «Шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши, «из шарика выходит воздух» - дети опускают руки вдоль тела, как шарик, из которого выпустили воздух. Психолог сопровождает словами: «Надуваем шарик свой

Он становится большой
Шарик лопнул, воздух вышел,
Обрели мы все покой».

5. «Дружный круг»

Участники встают в круг и говорят: «Все ребята встали в круг. Каждый в круге – лучший друг. Руку другу протяну, С ним я ссоры не начну (берутся за руки). «Ах, дружочек, мой дружок! Ты молчишь, и я – молчок!».

Участники замирают, пока ведущий не скажет: «Постояли, помолчали, потянулись, поплясали».

Занятие 17 (заключительное)

Фотоколлаж «Я и мои эмоции». Заранее сфотографировать и распечатать небольшие фотографии детей с разными эмоциями и подготовить смайлики с различными эмоциями. Каждый ребёнок выбирает своё фото и подбирает смайлик с такой же эмоцией и наклеивает на лист ватмана. Коллаж можно дополнить рисунками и заранее подготовленными картинками: например злая собака (страх), торт (удовольствие), бабушка (радость) и т.д.

Перед тем как приступить к оформлению коллажа психолог загадывает загадки.

Этот глаз — особый глаз.

Быстро взглянет он на вас,

И появится на свет

Самый точный ваш портрет. *(Фотоаппарат и фотография)*

Он не солнце и не зайчик,

Он не желтый одуванчик.

В интернете на просторе

Всюду он стоит в дозоре.

Посреди различных схем

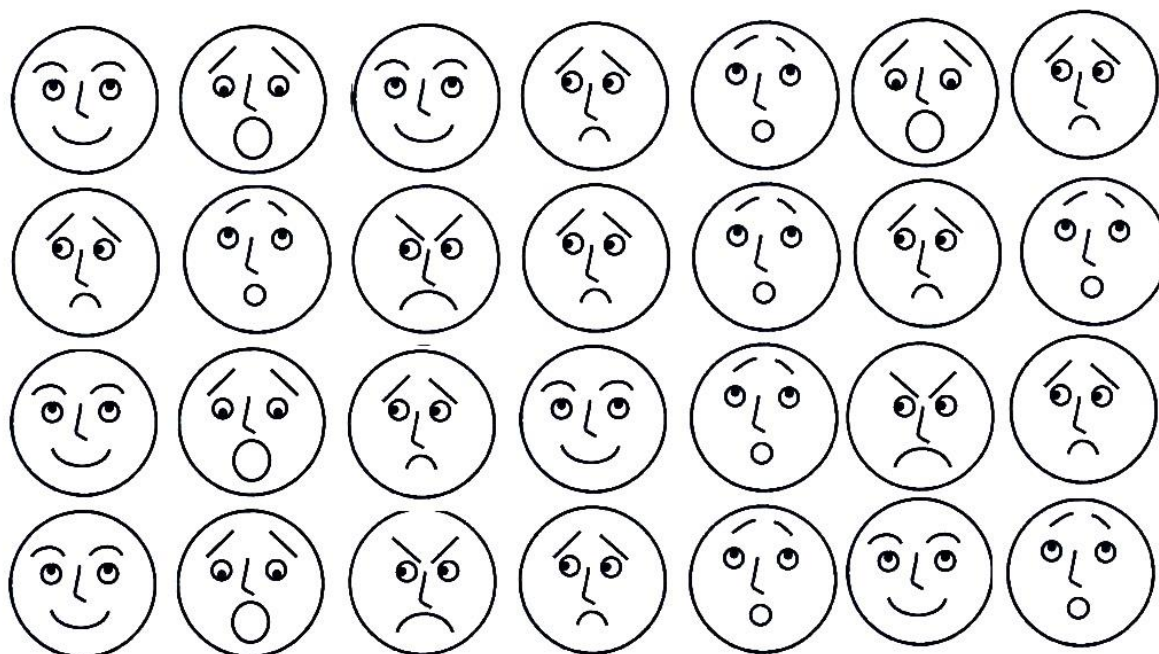
Улыбается он всем. *(Смайлик)*

Приложение 4



Найди такие эмоции как радость и удивление.

Раскрась радость желтым цветом, а удивление зеленым.



Список используемой литературы

1. Диагностика эмоционально-личностного развития дошкольников 3-7 лет / сост. Н.Д. Денисова. – Волгоград: Учитель, 2014. – 202 с.
2. 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, 2000. – 208 с.
3. Хухлаева О.В., Хухлаев О.Е., Первушина И.М. Тропинка к своему Я: как сохранить психологическое здоровье дошкольников. – М.: Генезис, 2004. – 175 с.
4. Вэйнер М.Э. Профилактика, диагностика и коррекция недостатков эмоционального развития дошкольников. Учебно-методическое пособие. М.: педагогическое общество России, 2006. – 96 с.
5. Чистякова М.И. Психогимнастика.-М.,1990
6. Минаева В.М. Развитие эмоций дошкольников. Занятия. Игры. Пособие для практических работников дошкольных учреждений.-М.: Аркти, 2003-48с.