

Конспект открытого занятия в старшей группе

Тема: «Путешествие в мир эмоций»

Возраст: 5–6 лет

Форма проведения: игра-путешествие (с элементами театрализации, психогимнастики, арт-терапии)

Цель

Создание условий для знакомства детей с базовыми эмоциями, развития умения распознавать и выражать своё эмоциональное состояние, формирования навыков эмпатии и саморегуляции.

Задачи

Обучающие:

- Закрепить знания об эмоциях: радость, грусть, страх, злость, спокойствие.
- Учить различать эмоции по пиктограммам, мимике, пантомимике.
- Обогащать активный словарь за счёт слов, обозначающих эмоциональные состояния.

Развивающие:

- Развивать выразительность движений, мелкую моторику (через рисование эмоций).
- Развивать произвольное внимание, память, воображение.
- Стимулировать развитие эмпатии (умение понимать чувства другого).

Воспитательные:

- Воспитывать доброжелательное отношение к сверстникам, желание помогать.
- Формировать социально приемлемые способы выражения отрицательных эмоций (не драться, не кричать, а проговаривать или «выдыхать» злость).
- Создавать положительный эмоциональный микроклимат в группе.

Здоровьесберегающие:

- Снятие психоэмоционального напряжения (дыхательная гимнастика, релаксация).
- Профилактика мышечных зажимов (пантомимика, двигательные паузы).

Интеграция образовательных областей

- Социально-коммуникативное развитие
- Познавательное развитие
- Речевое развитие
- Художественно-эстетическое развитие
- Физическое развитие

Оборудование и материалы

- Мультимедийная презентация или картинки с пиктограммами эмоций
- «Волшебный сундучок» с зеркальцами по количеству детей
- Магнитная доска с магнитами
- Карточки-настроения (смайлы) – 2 комплекта
- Аудиозаписи: звук поезда, весёлая мелодия, тревожная музыка, спокойная (звуки природы)
- Листы бумаги А5, цветные карандаши
- «Подушка злости» (или коробочка «Кричалка»)
- Воздушный шарик или мягкая игрушка – персонаж «Гномик Эмоций»

Предварительная работа

- Чтение сказок («Теремок», «Заюшкина избушка») с обсуждением чувств героев.
- Игры-имитации «Изобрази настроение», «Зеркало».
- Рассматривание иллюстраций с разными эмоциями.
- Беседа «Что такое радость?», «Как мы справляемся с обидой».

Ход занятия (25–30 минут)

1. Организационный момент. Ритуал приветствия (2 мин)

Дети входят в группу под спокойную музыку, становятся полукругом перед гостями.

Педагог:

– Здравствуйте, ребята и уважаемые гости! Давайте подарим друг другу хорошее настроение. Встанем в круг, возьмёмся за руки и улыбнёмся.

Упражнение-приветствие «Улыбка по кругу»: каждый поворачивается к соседу справа, называет его ласково по имени и улыбается.

– А теперь поздороваемся с гостями: помашем рукой и скажем дружно «Доброе утро!».

Проблемная ситуация (мотивация):

– Ребята, сегодня я получила необычное письмо. (Показывает конверт с грустным смайлом). Его прислал **Гномик Эмоций**. Послушайте: «В моей стране чувств случился переполох! Все эмоции перепутались, и теперь никто не может понять, кто грустит, а кто радуется. Помогите, пожалуйста, навести порядок!»

– Поможем Гномику? Тогда отправляемся в путешествие на волшебном поезде.

2. Основная часть – путешествие по станциям

Станция 1. «Узнавай-ка» (4 мин)

Звучит сигнал поезда. На экране/магнитной доске – пиктограммы эмоций (радость, грусть, страх, злость, спокойствие).

Педагог:

– Первая остановка. Посмотрите на эти лица. Что выражают их лица? (Дети называют: радость, грусть, страх, злость, спокойствие).

– Как мы понимаем, что человек радуется? (Глаза сужаются, улыбка, брови подняты). А когда грустит? (Уголки рта опущены, глаза не блестят).

– А теперь задание сложнее: кто покажет эту эмоцию без слов, только лицом и телом?

Игра «Зеркало»: Педагог показывает пиктограмму, один ребёнок изображает эмоцию, остальные отгадывают. (Поощрение хлопками).

Станция 2. «Театральная» (4 мин)

Достаётся «Волшебный сундучок» с зеркальцами.

Педагог:

– Сейчас каждый возьмёт зеркальце. Представьте, что вы актёры. Я называю ситуацию, а вы показываете эмоцию в зеркале и на лице.

Ситуации:

- Тебе подарили большую конфету (радость).
 - Друг уехал в другой город (грусть).
 - В темноте кто-то внезапно зашипел (страх).
 - У тебя сломали постройку из кубиков (злость).
 - Ты лежишь на мягкой травке, смотришь на облака (спокойствие).
- Молодцы! Зеркальца складываем обратно в сундучок.

Дыхательная пауза «Выдуваем обиду» (1 мин)

Если кто-то показал злость – полезно сбросить напряжение.

– А теперь встанем ровно, руки на животе. Сделаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко скажем «Ф-Ф-Ф!» (3 раза). Выдули всю злость и обиду, как ветер выдувает тучи.

Станция 3. «Музыкальная» (3 мин)

Педагог включает отрывки разных мелодий.

Задание «Угадай эмоцию по музыке»:

1. Весёлая, быстрая мелодия (радость – дети хлопают).
2. Тревожная, медленная (страх – дети обнимают себя за плечи).
3. Грустная, тягучая (грусть – дети опускают плечи и голову).
4. Бодрый марш (спокойная уверенность – дети маршируют на месте).

Обсуждение: Почему вы так подвигались? Молодцы, музыка точно передаёт настроение.

Физкультминутка «Эмоции в движении» (2 мин)

Под ритмичную музыку (например, «У жирафа пятна, пятна» или любая весёлая детская песня).

– Когда я скажу «Радость» – вы прыгаете и хлопаете.

«Грусть» – качаетесь из стороны в стороны, опустив руки.

«Злость» – топаете ногами (но не сильно!).

«Спокойствие» – замираете на месте, закрыв глаза.

Педагог чередует команды, ускоряя темп. Игра повторяется 2-3 раза.

Станция 4. «Практическая» – арт-терапия «Нарисуй своё настроение» (5 мин)

Дети садятся за столы. На столах листы А5 и цветные карандаши.

Педагог:

– Гномик просит помочь ему создать книгу настроений. Каждый нарисует ту эмоцию, которую испытывает прямо сейчас. Можно нарисовать лицо-смайлик, можно просто пятно краской, или солнышко, или тучку – как вам хочется.

Дети рисуют. Педагог подходит, интересуется: «Какое у тебя настроение, какой цвет ты выбрал?»

– А теперь покажем рисунки друг другу и гостям. (Дети по желанию комментируют).

Отлично, из этих рисунков мы сделаем плакат «Наши эмоции».

Работа с отрицательными эмоциями – «Подушка злости» (1 мин)

Педагог (показывая подушку):

– Ребята, а если мы очень сильно разозлились, можно ли бить друга? (Нет). А что же делать с этой сильной злостью? Её можно «выбить» в специальную подушку. Давайте представим, что кто-то нас обидел, и мы из всех сил побьём эту подушку кулаками. Поколотили? А теперь встряхнули руки – вся злость ушла в подушку. Вот так безопасно и правильно!

Станция 5. «Остров спокойствия» – релаксация (2 мин)

Дети ложатся на ковёр (или садятся, закрыв глаза). Включается спокойная музыка, шум прибоя.

Текст релаксации:

– Закройте глазки, слушайте мой голос. Представьте, что вы лежите на мягком облачке. Облако нежно вас качает. Вам тепло, спокойно, хорошо. Уходит вся грусть, уходит страх. Остаётся только радость и доброта. А теперь глубоко вдохните, на выдохе откройте глаза. Улыбнитесь друг другу. (Дети возвращаются в круг).

3. Итог занятия. Рефлексия (2 мин)

Педагог:

– Ребята, наше путешествие подходит к концу. Где мы побывали? Что нового узнали?

– Какая эмоция вам нравится больше всего? (Радость).

– Можно ли злиться? (Да, но нельзя никого бить). Как правильно злиться? (Топнуть ногой, сказать «я злюсь», выбить подушку, нарисовать злость и порвать рисунок).

– Гномик Эмоций передал вам волшебные смайлики-наклейки (раздаёт улыбающиеся наклейки) и говорит большое спасибо! Вы помогли навести порядок в мире чувств.

4. Ритуал прощания (1 мин)

Дети в кругу, кладут руки друг на друга (пирамидка).

Все вместе:

– Раз, два, три – чувства, с нами ты дружи!

– Три, два, раз – мир эмоций ждёт всех нас!

Педагог благодарит детей и приглашает подарить гостям улыбку и помахать рукой.