

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 26 «Дюймовочка» комбинированного вида
Верхнесалдинского городского округа

Образовательный модуль «В мире эмоций»

**для работы с детьми старшего дошкольного
возраста**

Педагог-психолог: Прохоренко О. А.

1 кв. категория



«Знакомство детей дошкольного возраста с миром эмоций»

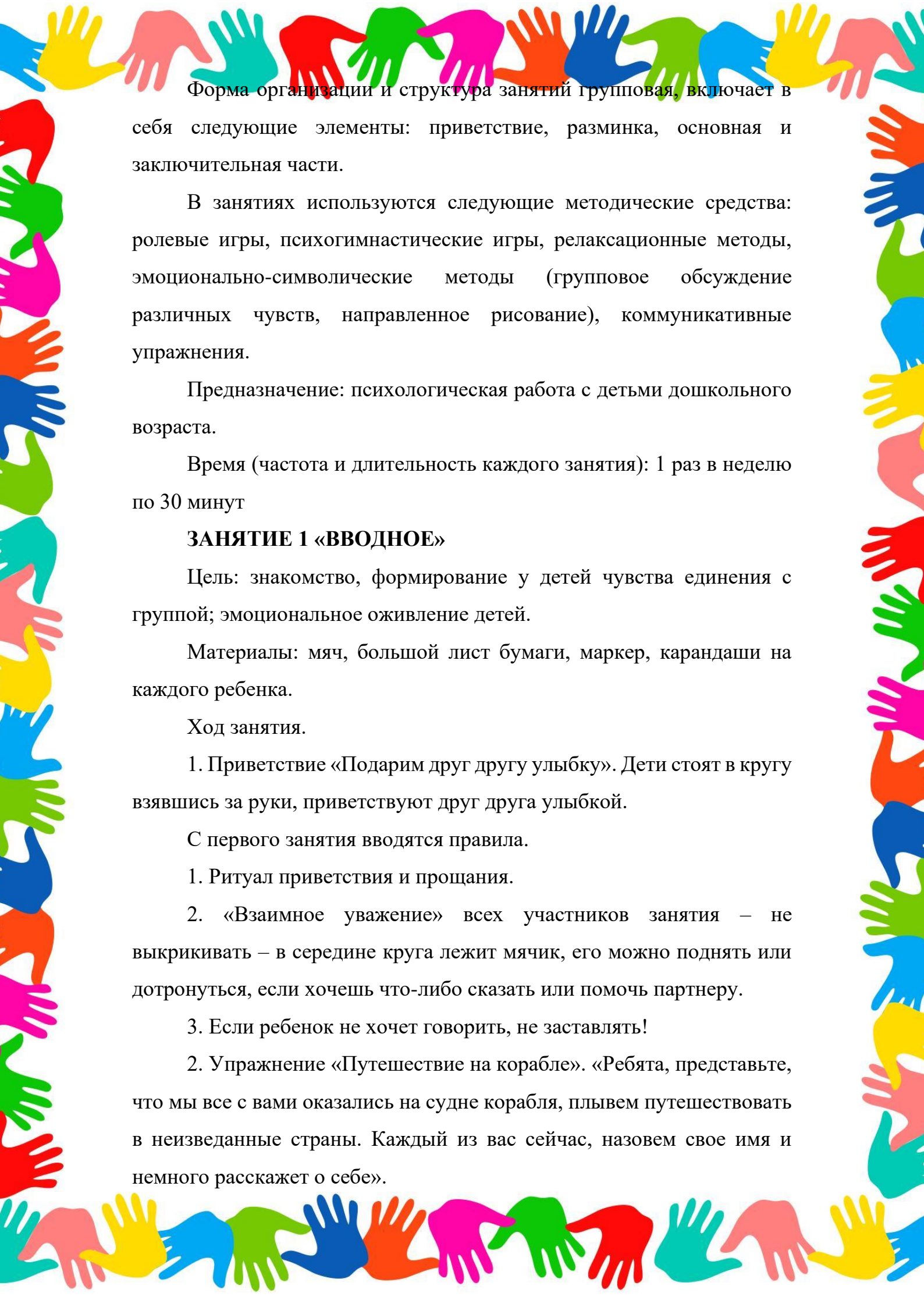
Дошкольный возраст – благоприятный период для организации работы по эмоциональному развитию детей. У него ярко прослеживается неотделимость эмоций от процессов восприятия, мышления, воображения.

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. Соответственно организованная психолого-педагогическая работа в этом направлении может не только обогатить эмоциональный опыт дошкольника, но и значительно смягчить или даже полностью устранить недостатки личностного развития.

Цель программы: развитие эмоциональной сферы детей дошкольного возраста.

Задачи программы:

1. Научить детей понимать состояния свои и окружающих людей.
2. Дать представление о способах выражения собственных эмоций (мимика, жесты, поза, слова).
3. Совершенствовать способность управлять своими чувствами и эмоциями.

A decorative border of colorful hands in various colors (red, yellow, green, blue, pink, orange, purple) is arranged in a circular pattern around the text.

Форма организации и структура занятий групповая, включает в себя следующие элементы: приветствие, разминка, основная и заключительная части.

В занятиях используются следующие методические средства: ролевые игры, психогимнастические игры, релаксационные методы, эмоционально-символические методы (групповое обсуждение различных чувств, направленное рисование), коммуникативные упражнения.

Предназначение: психологическая работа с детьми дошкольного возраста.

Время (частота и длительность каждого занятия): 1 раз в неделю по 30 минут

ЗАНЯТИЕ 1 «ВВОДНОЕ»

Цель: знакомство, формирование у детей чувства единения с группой; эмоциональное оживление детей.

Материалы: мяч, большой лист бумаги, маркер, карандаши на каждого ребенка.

Ход занятия.

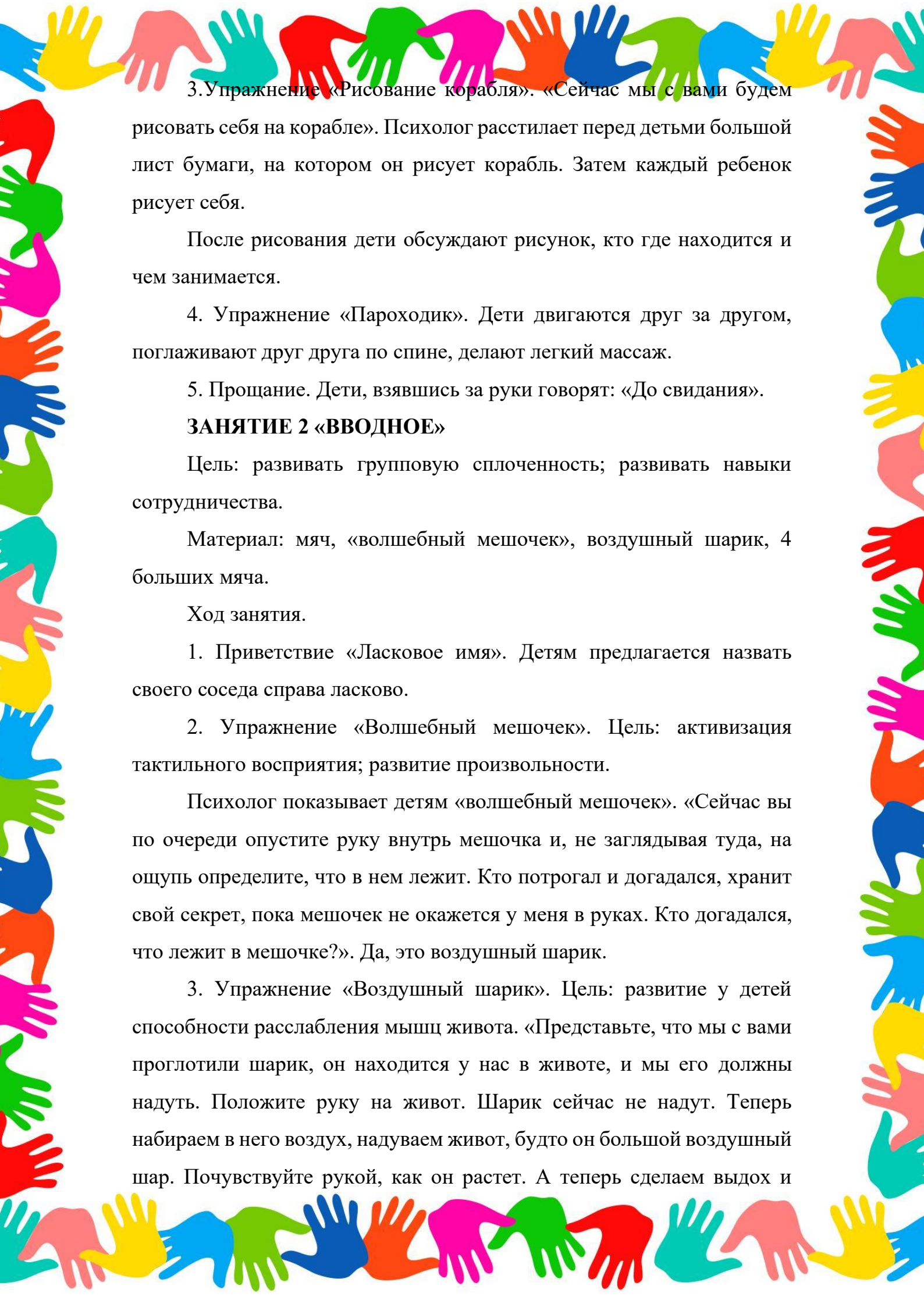
1. Приветствие «Подарим друг другу улыбку». Дети стоят в кругу взявшись за руки, приветствуют друг друга улыбкой.

С первого занятия вводятся правила.

1. Ритуал приветствия и прощания.
2. «Взаимное уважение» всех участников занятия – не выкрикивать – в середине круга лежит мячик, его можно поднять или дотронуться, если хочешь что-либо сказать или помочь партнеру.

3. Если ребенок не хочет говорить, не заставлять!

2. Упражнение «Путешествие на корабле». «Ребята, представьте, что мы все с вами оказались на судне корабля, плывем путешествовать в неизведанные страны. Каждый из вас сейчас, назовем свое имя и немного расскажет о себе».



3. Упражнение «Рисование корабля». «Сейчас мы с вами будем рисовать себя на корабле». Психолог расстилает перед детьми большой лист бумаги, на котором он рисует корабль. Затем каждый ребенок рисует себя.

После рисования дети обсуждают рисунок, кто где находится и чем занимается.

4. Упражнение «Пароходик». Дети двигаются друг за другом, поглаживают друг друга по спине, делают легкий массаж.

5. Прощание. Дети, взявшись за руки говорят: «До свидания».

ЗАНЯТИЕ 2 «ВВОДНОЕ»

Цель: развивать групповую сплоченность; развивать навыки сотрудничества.

Материал: мяч, «волшебный мешочек», воздушный шарик, 4 больших мяча.

Ход занятия.

1. Приветствие «Ласковое имя». Детям предлагается назвать своего соседа справа ласково.

2. Упражнение «Волшебный мешочек». Цель: активизация тактильного восприятия; развитие произвольности.

Психолог показывает детям «волшебный мешочек». «Сейчас вы по очереди опустите руку внутрь мешочка и, не заглядывая туда, на ощупь определите, что в нем лежит. Кто потрогал и догадался, хранит свой секрет, пока мешочек не окажется у меня в руках. Кто догадался, что лежит в мешочке?». Да, это воздушный шарик.

3. Упражнение «Воздушный шарик». Цель: развитие у детей способности расслабления мышц живота. «Представьте, что мы с вами проглотили шарик, он находится у нас в животе, и мы его должны надуть. Положите руку на живот. Шарик сейчас не надут. Теперь набираем в него воздух, надуваем живот, будто он большой воздушный шар. Почувствуйте рукой, как он растет. А теперь сделаем выдох и



сдуем животик...Отлично! Давайте повторим еще раз. Вдох – выдох...».

4. Упражнение «Головомяч». Цель: развитие навыков сотрудничества.

Детей разбивают на пары или тройки, предлагается лечь на ковер друг напротив друга. Лечь нужно на живот так, чтобы голова оказалась рядом с головой партнера. Положить мяч точно между головами. Теперь нужно поднять мяч и встать самим. Руками помогать нельзя. Вставать нужно сначала на колени, а потом на ноги.

5. Упражнение «Дождь». Цель: снятие напряжения.

По ходу игры меняется интонация голоса. Сесть на ковер, закрыть глаза. Затем психолог начинает изображать шум легкого дождя, потирая ладони друг о друга. Все дети присоединяются. Теперь дождь усиливается, и ведущий начинает пальцами рук постукивать по полу – как капли дождя стучат по крыше дома. Непогода усиливается, гремит гром, и ведущий начинает стучать по полу кулаками. Затем все действия выполняются в обратном порядке.

6. Прощание.

ЗАНЯТИЕ 3 «РАДОСТЬ»

Цель: знакомство с чувством радости.

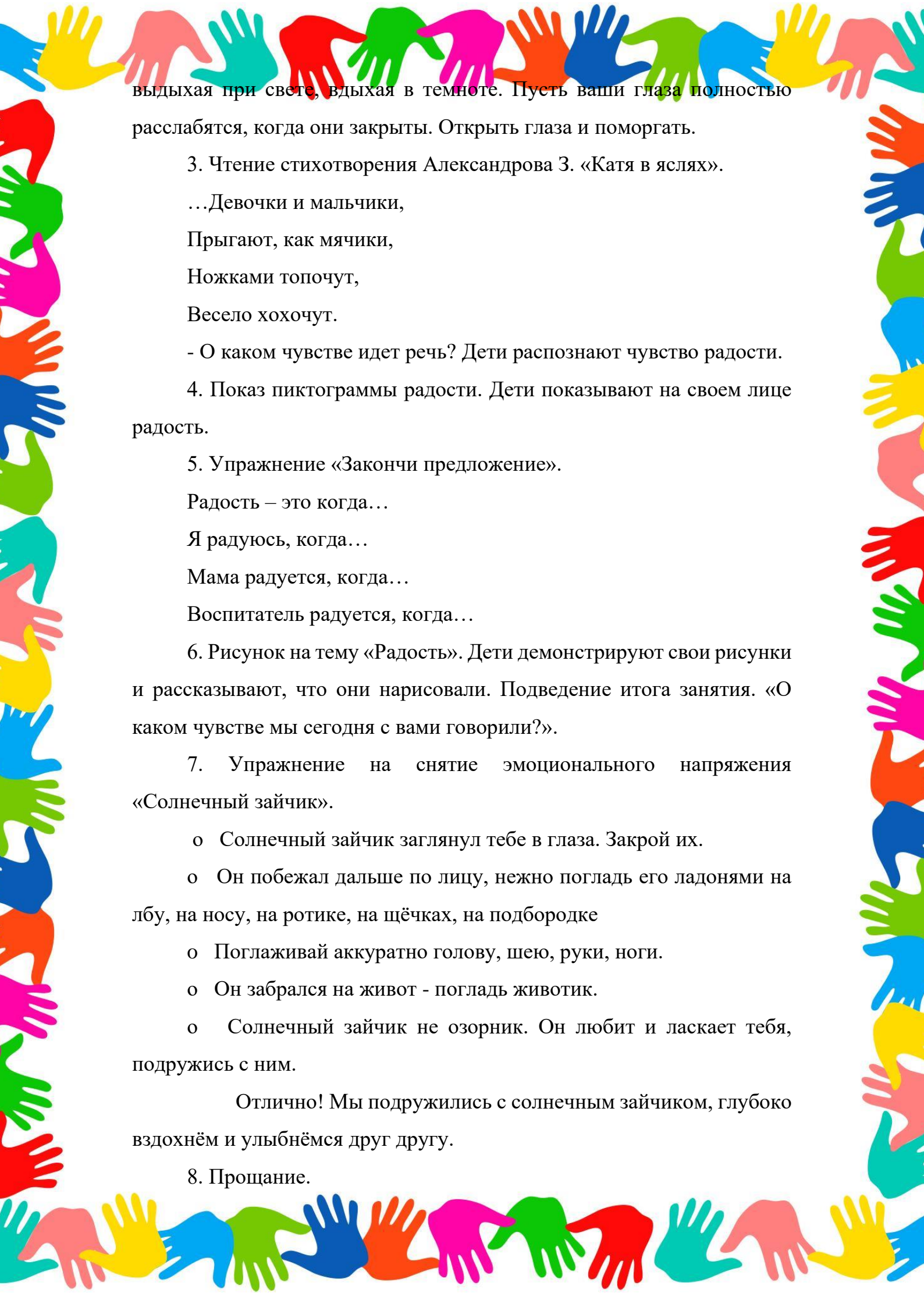
Материал: пиктограмма и картинка с изображением радости, альбомные листы и карандаши на каждого ребенка, мяч.

Ход занятия.

1. Приветствие. Упражнение «Я рада тебя видеть...». Цель: создание положительного эмоционального фона.

Дети, передавая мяч по кругу проговаривают: «Я рада тебя видеть.».

2. Дыхательное упражнение. И. П. - сидя. Дети сидят с закрытыми глазами. Выдох - открыть глаза. Вдохнуть - закрыть глаза. Продолжать,



выдыхая при свете, вдыхая в темноте. Пусть ваши глаза полностью расслабятся, когда они закрыты. Открыть глаза и поморгать.

3. Чтение стихотворения Александрова З. «Катя в яслях».

...Девочки и мальчики,

Прыгают, как мячики,

Ножками топчут,

Весело хохочут.

- О каком чувстве идет речь? Дети распознают чувство радости.

4. Показ пиктограммы радости. Дети показывают на своем лице радость.

5. Упражнение «Закончи предложение».

Радость – это когда...

Я радуюсь, когда...

Мама радуется, когда...

Воспитатель радуется, когда...

6. Рисунок на тему «Радость». Дети демонстрируют свои рисунки и рассказывают, что они нарисовали. Подведение итога занятия. «О каком чувстве мы сегодня с вами говорили?».

7. Упражнение на снятие эмоционального напряжения «Солнечный зайчик».

- o Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их.
- o Он побежал дальше по лицу, нежно погладь его ладонями на лбу, на носу, на ротике, на щёчках, на подбородке
- o Поглаживай аккуратно голову, шею, руки, ноги.
- o Он забрался на живот - погладь животик.
- o Солнечный зайчик не озорник. Он любит и ласкает тебя, подружись с ним.

Отлично! Мы подружились с солнечным зайчиком, глубоко вздохнём и улыбнёмся друг другу.

8. Прощание.



ЗАНЯТИЕ 4 «СТРАХ»

Цель: знакомство с чувством страха.

Материал: мяч, пиктограмма и картинки страха, листы бумаги и фломастеры на каждого ребенка.

Ход занятия.

1. Приветствие. Психолог предлагает детям поздороваться без помощи слов.

2. Дыхательное упражнение «Свеча». И.П. –сидя. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.

3. Беседа. Чтение стихотворения «Я не боюсь» Н. Грибачев.

Я не боюсь, хоть и темно

Становится в саду.

Я не боюсь. Но все равно

Из дома не пойду.

Что в сказках выдумки, о том

Слышал я двести раз,

Но вдруг там леший под кустом,

Кощей и Карабас?

Вдруг лев идет из-за угла

И серый волк при нем?

Вдруг ведьма слезла с помела

И притворилась пнем?

Нет! Нет!

Пока никак в саду

Кто где не разобрать,

Я не боюсь,

Но не пойду.



Я лучше лягу спать!

«О каком чувстве идет речь?». Показ пиктограммы страха и картинки с изображением испуганных людей.

«А как вы догадались, что это страх?».

На рисунке у человека широко открыты глаза и рот, он вот-вот закричит.

4. Упражнение «Закончи предложение...».

«Страх – это, когда...». «Я боюсь, когда...».

5. Задание на отреагирования эмоций «Рисуем страшную маску». Для работы могут потребоваться любые изобразительные средства по выбору детей и бумага А4, чтобы получилась действительно маска, для младших детей можно обозначить на листе контур, ориентируясь на который они смогут нарисовать маску нужного размера.

По окончании рисования лишнюю бумагу надо вырезать ножницами или оборвать по контуру маски, проделать глаза, рот (вырезать или порвать). Маска с рваными краями получается особенно впечатляющей. С левого и правого боков маски на скотч или степлер крепятся веревочки.

6. Релаксационное упражнение «Волшебный сон». Дети ложатся на ковер. Психолог обращается к детям: «Сейчас, когда я начну читать стихи, вы закроете глаза и начнется игра «Волшебный сон». Вы не заснете по-настоящему и будете все слышать, но не будете двигаться, и открывать глаза, пока я вам не разрешу. Внимательно слушайте и повторяйте про себя мои слова. Шептаться не надо. Спокойно отдыхайте, закрыв глаза».

Реснички опускаются...

Глазки закрываются...

Мы спокойно отдыхаем... (2 раза)

Сном волшебным засыпаем...

Дышится легко...равно...глубоко...



Наши руки отдыхают...

Ноги тоже отдыхают...

Отдыхают...засыпают... (2 раза)

Шея не напряжена

И рас сла-а-аб-ле-на...

Губы чуть приоткрываются...

Все чудесно расслабляются... (2 раза)

Дышится легко...ровно...глубоко...

Напряженье улетело...

И расслаблено все тело... (2 раза)

Греет солнышко сейчас...

Руки теплые у нас...

Жарче солнышко сейчас...

Ноги теплые у нас...

Дышится легко...ровно...глубоко...

Губы теплые и вялые,

Но несколько не усталые...

Губы чуть приоткрываются...

Все чудесно расслабляется... (2 раза)

Нам понятно, что такое...

Состояние покоя... (2 раза)»

Долгая пауза. Психолог обращается к детям:

«Мы спокойно отдыхали,

Сном волшебным засыпали...

Хорошо нам отдыхать!

Но пора уже вставать!

Крепко кулачки сжимаем,

Их повыше поднимаем.

Потянуться! Улыбнуться!

Глазки открываем



Новый день мы начинаем».

7. Прощание.

ЗАНЯТИЕ 5 «УДИВЛЕНИЕ»

Цель: знакомство с чувством удивления, учить понимать чувства свои и других людей; развивать способность детей выражать эмоциональное состояние вербально.

Материал: мяч, пиктограммы удивления, листочки, кисточки и краски.

Ход занятия.

1. Приветствие. Здравствуйте. Я рада вас видеть! Поздороваться ручками, ножками, носом и т.д.

2. Дыхательное упражнение «Нырлящик». Исходное положение – стоя. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, при этом закрыть нос пальцами. Присесть, как бы нырнуть в воду. Досчитать до 5 и вынырнуть – открыть нос и сделать выдох.

3. Беседа. Чтение стихотворения.

Ой, смотрите, кто-то там ползет!

На себе он домик свой везет...

И волшебное это мгновение

Вызывает у всех удивление!

Сегодня, ребята, мы с вами поговорим о таком чувстве, как удивление.

4. Работа с пиктограммами. Ребята, давайте опишем лицо удивленного человека. Что происходит с его лицом? С бровями? Правильно, они подняты вверх. С глазами?.. Они широко открыты. С губами?.. Они растянуты и похожи на букву «о». Попробуйте изобразить на своем лице чувство удивления. Как вы думаете, оно будет долго длиться, или оно мгновенно возникает и быстро пропадает? Совершенно, верно, оно неожиданно возникает и быстро исчезает.



5. Упражнение «Закончи предложение».

«Удивление – это, когда...»

«Я удивляюсь, когда...»

«Мама удивляется, когда...»

«Воспитатель удивляется, когда...»

6. Игра «Покажи голосом». Ведущий предлагает показать голосом удивленного котенка, петуха, курицу, воробья, поросенка и др.

7. Графическое задание. Рисование на тему «Удивление». Садитесь за столы. Перед вами лежат листы, на которых нарисованы кружочки. Вам надо оживить эти кружочки – нарисовать глаза, брови, нос, губы, но так, чтобы каждый человечек удивлялся. А пока вы рисуете, придумайте, что это за человечки, и чему они удивляются.

Далее происходит обсуждение рисунков, подведение итогов занятия.

8. Релаксационное упражнение «Путешествие на облаке». Сядьте удобнее и закройте глаза. Два-три раза глубоко вдохните и выдохните. Я хочу пригласить вас в путешествие на облаке. Прыгните на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуй, как твои ноги, спинка, попка удобно расположились на этой большой облачной подушке. Теперь начинается путешествие. Облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуете, как ветер овеивает твое лицо? Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть облако перенесет вас сейчас в такое место, где ты будешь счастлив. Постарайся мысленно увидеть это место как можно более точно. Здесь ты чувствуешь себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что-нибудь чудесное и волшебное... Теперь ты снова на своем облаке, и оно везет тебя назад, сюда в кабинет. Слезьте с облака и поблагодарите его за то, что оно так хорошо тебя покатило. Потянитесь, выпрямитесь и снова будь бодрым, свежим и внимательным.



9. Прощание.

ЗАНЯТИЕ 6 «ГНЕВ»

Цель: знакомство с чувством злости, его мимическими и пантомимическими проявлениями; обучение различным способам выражения чувства злости.

Материал: мяч, пиктограмма злости, пружина от ручки.

Ход занятия.

1. Приветствие.

2. Упражнение «Что я люблю». Цель: содействовать повышению самооценки детей и установлению атмосферы доверия в группе. Дети перекидывают друг другу мяч и говорят при этом: «Я люблю делать...».

3. Дыхательное упражнение. Дыхание только через одну (левую, затем правую) ноздрю.

4. Этюд «Король боровик не в духе». Цель: развивать умения распознавать эмоциональные состояния. Описание этюда: психолог читает стихотворение В. Приходько, а дети действуют согласно тексту.

Шел король Боровик

Через лес напрямик.

Он грозил кулаком.

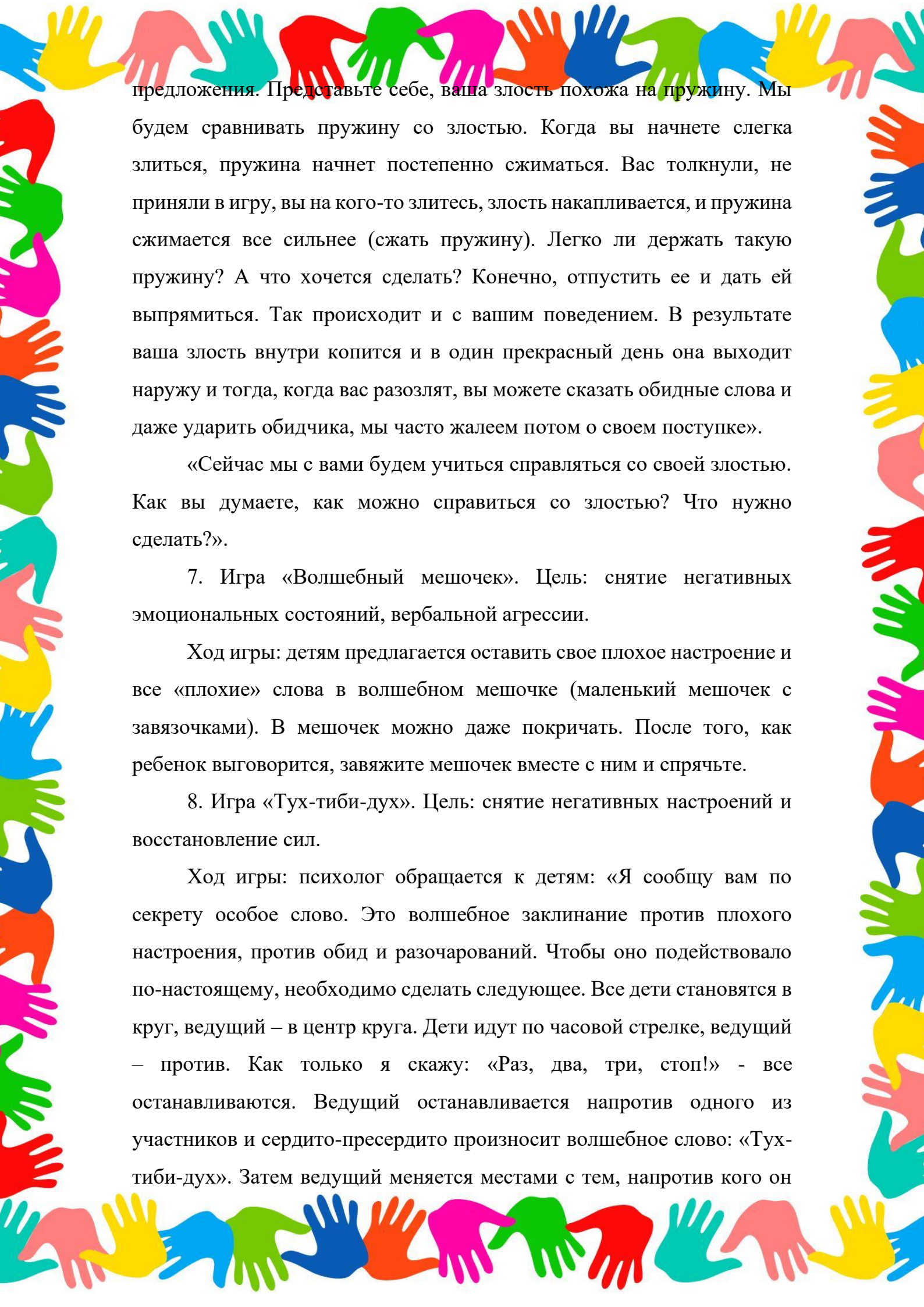
И стучал каблуком.

Был король Боровик не в духе:

Короля покусали мухи.

5. Беседа. Работа с пиктограммами. Обсуждение и угадывание чувства злости. «Ребята, что произошло с его ртом? Бровями? Какое у него выражение глаз?». Дети продолжают предложение: «Когда я злюсь, моя злость похожа на ...». Попробуйте показать злость руками, телодвижением и проговорить фразу: «Уходи!».

6. Упражнение «Пружина». «Сегодня я принесла показать вам пружину. Как вы думаете, для чего? У вас были очень интересные



предложения. Представьте себе, ваша злость похожа на пружину. Мы будем сравнивать пружину со злостью. Когда вы начнете слегка злиться, пружина начнет постепенно сжиматься. Вас толкнули, не приняли в игру, вы на кого-то злитесь, злость накапливается, и пружина сжимается все сильнее (сжать пружину). Легко ли держать такую пружину? А что хочется сделать? Конечно, отпустить ее и дать ей выпрямиться. Так происходит и с вашим поведением. В результате ваша злость внутри копится и в один прекрасный день она выходит наружу и тогда, когда вас разозлят, вы можете сказать обидные слова и даже ударить обидчика, мы часто жалеем потом о своем поступке».

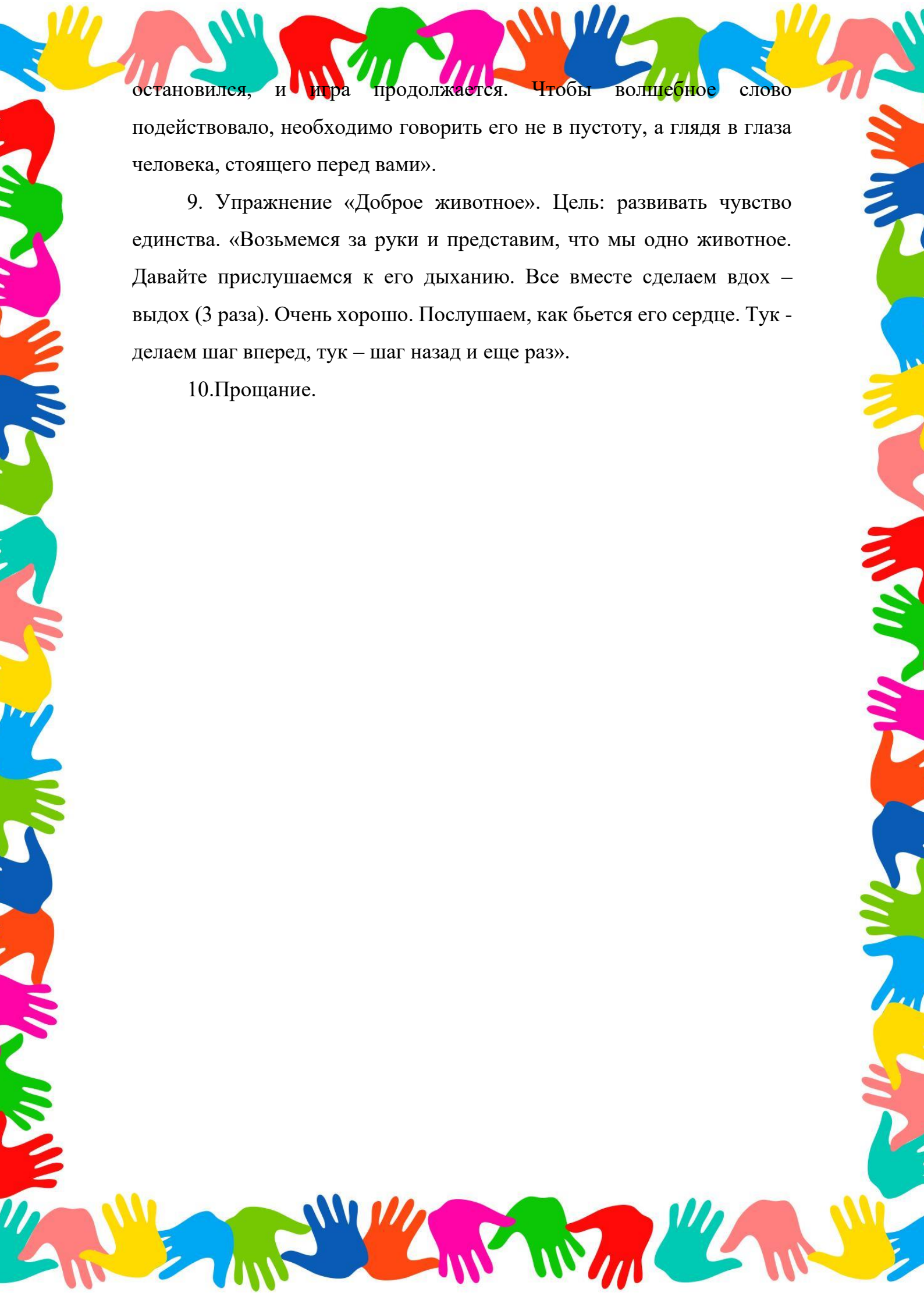
«Сейчас мы с вами будем учиться справляться со своей злостью. Как вы думаете, как можно справиться со злостью? Что нужно сделать?».

7. Игра «Волшебный мешочек». Цель: снятие негативных эмоциональных состояний, вербальной агрессии.

Ход игры: детям предлагается оставить свое плохое настроение и все «плохие» слова в волшебном мешочке (маленький мешочек с завязочками). В мешочек можно даже покричать. После того, как ребенок выговорится, завяжите мешочек вместе с ним и спрячьте.

8. Игра «Тух-тиби-дух». Цель: снятие негативных настроений и восстановление сил.

Ход игры: психолог обращается к детям: «Я сообщу вам по секрету особое слово. Это волшебное заклинание против плохого настроения, против обид и разочарований. Чтобы оно подействовало по-настоящему, необходимо сделать следующее. Все дети становятся в круг, ведущий – в центр круга. Дети идут по часовой стрелке, ведущий – против. Как только я скажу: «Раз, два, три, стоп!» - все останавливаются. Ведущий останавливается напротив одного из участников и сердито-пресердито произносит волшебное слово: «Тух-тиби-дух». Затем ведущий меняется местами с тем, напротив кого он



остановился, и игра продолжается. Чтобы волшебное слово подействовало, необходимо говорить его не в пустоту, а глядя в глаза человека, стоящего перед вами».

9. Упражнение «Доброе животное». Цель: развивать чувство единства. «Возьмемся за руки и представим, что мы одно животное. Давайте прислушаемся к его дыханию. Все вместе сделаем вдох – выдох (3 раза). Очень хорошо. Послушаем, как бьется его сердце. Тук - делаем шаг вперед, тук – шаг назад и еще раз».

10. Прощание.