**Конспект НОД с элементами игрового психологического тренинга для детей подготовительной группы**

**«Путешествие в страну Труляляндию»**

**Цель:**  Развитие эмоциональной сферы старших дошкольников для создания комфортного психологического микроклимата в группе, и закрепление знаний детей об основных эмоциях человека (радость, страх, грусть).

**Задачи:**

- Формировать осознанное восприятие эмоций, умение понимать и адекватно выражать различные эмоциональные состояния.

- Учить детей понимать собственное эмоциональное состояние, выражать свои чувства и распознавать чувства других людей.

- Определять эмоциональное состояние персонажей через прослушивание музыкального произведения.

- Развивать творческое воображение, произвольное внимание.

- Обучать искусству расслабления через психогимнастику и релаксацию.

- Формировать положительное отношение к окружающим, доброжелательные отношения между сверстниками;

- Развивать умение использовать для воплощения образа выразительные средства (мимика, пантомимика, язык глаз, жестов).

**Состав группы:**

Возраст участников: 6-7 лет.
Кол-во детей в группе: 6 человек
Продолжительность занятия: 30 минут.

**Материал для занятия:**

«Волшебный клубочек»; конверт с письмом;

Пиктограммы эмоций и фотографии: страх, радость, злость и т.д.

 «Тоннель страха»; Волшебный чемодан с предметами;

игрушка «котенок»; машинка на пульте управления; шляпа,

бумага для рисования в виде сердечек;

**Использованные технологии занятия:**

**-** презентация«Эмоции»;

- СD: запись музыки для релаксации «Звуки природы»; «Ноктюрн» муз. Ф.Шопена, муз. Э.Грига «В пещере горного короля»; муз. И. Штрауса полька «Трик - трак».

- Элементы здоровьесберегающей технологии: психогимнастика, релаксационные упражнения.

**Методические приемы:**

беседа, групповое обсуждение различных чувств; вопросы детям; пиктограммы эмоциональных состояний; рассматривание; показ; объяснение; практическая деятельность детей.

**Предварительная работа:**

– знакомство с базовыми эмоциями: страх, радость, злость, грусть

– прослушивание музыкальных произведений

– проведение психологических игр и упражнений

**Этапы занятия:**

- Ритуал приветствия.

- Введение в тему.

-Основное содержание занятия - совокупность психотехнических упражнений и приемов, направленных на решение задач данного занятия.

- Рефлексия занятия — оценка занятия.

- Ритуал прощания.

**Ход занятия:**

**1. Ритуал приветствия.** *Дети входят в зал*

**Психолог**: Здравствуйте, ребята. Я рада вас видеть! У меня в руках клубок, но не простой, а волшебный. Передавая «волшебный клубочек», давайте поприветствуем друг друга.

*( Психолог передаёт клубок ниток ребёнку, здоровается, называя имя рядом стоящего ребёнка. Психолог «случайно» роняет клубок, он катится к конверту.)*

**2.Введение в тему.**

- Ой, что это?! В наш детский сад пришло письмо. На конверте написано от Королевы Эмоций для детей детского сада № 25. Садитесь на стулья, давайте откроем конверт и прочтем, что там написано.

 - Ребята, нас приглашают в волшебную страну Труляляндию.

**В этой стране живут эмоции. А правит ими Королева Эмоций. Но прежде, чем нам туда отправиться, я хочу узнать,** знаете ли вы, что такое эмоции? *(ответы детей: наше настроение сейчас )* А какие эмоции вы знаете? *(Ответы детей).* А теперь попробуйте определить, какая эмоция изображена на экране *(пиктограммы эмоций: ужас, страх, радость, злость, грусть, печаль, восторг).* Молодцы! Ну, вот теперь я вижу, что вы готовы к путешествию в сказочную страну Труляляндию.

- Нам с вами предстоит необычное путешествие.

В страну настроений направимся мы,

Где будем смеяться, грустить, удивляться.

С героями этой волшебной страны

Сегодня мы будем встречаться.

Нас ждут приключения, сказки, игра,

И помощь для нашего нового друга.

Ну что, вы готовы? Тогда нам пора!

На поезде едем вместе по кругу.

*(Дети встают друг за другом и идут с движениями под музыку по кругу).*

**3.Основное содержание занятия.**

Вот и мы и в волшебной стране.

**«ОСТАНОВКА ГРУСТИ*»*** *(музыка Шопена «Ноктюрн»)*

-Ребята, а кто здесь живёт? (Человечек-Грусть) Как вы догадались?(*по музыке, по лицу, по глазам, брови сдвинуты, губы опущены)*

ВХОДИТ ГНОМИК – ГРУСТИНКА (несет на плечах мешок, вздыхает)

- Я так устал! Мне очень грустно!

**Психолог:** – Как тебя зовут?... А что у тебя в мешке?

**Гном:** – В этот мешок я собираю человеческую грусть. Посмотрите, какой он большой и тяжелый. А вам бывает грустно? А когда? А что вы делаете, когда вам грустно? Замечаете ли вы тех, кто грустит рядом? Что нужно сделать, чтоб человек перестал грустить?

**Психолог:** – Я знаю! Давайте представим, что вы поднимаете тяжееелые мешки с грустью вверх, а потом сбрасываем их резко вниз (Игра «Штанга»)

**Гном:** – Ребята, мне стало значительно легче! А теперь я предлагаю поиграть. О любом настроении можно рассказать. А что вы будете делать, если у вас не найдется в запасе нужных слов? Эмоции можно передать с помощью мимики. Давайте присядем на коврик в круг, я буду называть, что нужно передать друг другу: «Улыбалку», «Удивлялку», «Сердилку», «Дразнилку», «Хохоталку».( Игра «Передавалки»)

**Гном:** – Спасибо, что вы мне облегчили мою ношу(берет мешок).

**Психолог**: -До свидания, Гномик! А мы продолжаем наше путешествие…(музыка «Паровозик»)

**«ОСТАНОВКА СТРАХА»** ( звучит муз. Э. Грига «В пещере горного короля»)

-Ребята, а кто здесь живёт? (Человечек – Страх) Как вы догадались?(по музыке, по выражению лица)

- В повседневной жизни мы слышим много разных звуков. Среди них есть пугающие, страшные, а так же успокаивающие или радостные. Приведите, пожалуйста, примеры звуков, которые вас пугают……., веселят ….. *(ответы детей)*

Хочу рассказать вам 1 историю. Однажды у ... *(имя одного из присутствующих)* был день рождения. И он пригласил к себе… (*психолог перечисляет имена всех присутствующих детей).* В самый разгар веселья, когда родителей не было дома, в комнате раздался грохот. Дети насторожились, а кто-то успел даже испугаться. Ой, что это? *(Психолог делает испуганное выражение лица и с ужасом смотрит по сторонам, останавливая свой взгляд в углу комнаты, где заранее прячется игрушечный котенок, сидящий в машинке с дистанционным управлением, накрытый шляпой.)* И что же все там увидели? (*Дети предлагают варианты ответов.)* Это была не просто шляпа... Она двигалась! *(Психолог незаметно от детей начинает управлять движением шляпы, дети разбегаются в разные стороны.)* Все, конечно же, испугались *(психолог просит детей изобразить мимикой и жестами испуг)*. Как вдруг шляпа перевернулась... и там оказался маленький, пушистый, мягкий котенок. Все засмеялись и побежали гладить котенка.

*(Детям предлагается дотронуться до котенка и погладить его.)*

- Нам пора отправляться в путь, но для того, чтобы уехать с этой станции нужно страх окончательно побороть, преодолеть «Тоннель страха». Все готовы победить свой страх?! Для этого вам надо пролезть через тоннель Страха, поднять руки вверх, и сказать: «Ура! Я победил!» *(Игра «Тоннель страха»)*

Посмотрите друг на друга и убедитесь, что никто из вас ничего не боится, так как страх исчез. Улыбнитесь друг другу. И отправляемся дальше в путь…(музыка «Паровозик»)

**«СТАНЦИЯ РАДОСТИ»** (звучит  полька «Трик-трак» Штрауса)

-Ребята, а кто же здесь живёт? (Человечек-Радость) Как вы догадались?(по музыке, по лицу, по глазам, по губам)

-Дети, а что такое радость?» (ответы детей)

*Например:*

«Радость — это когда все радуются, всем весело».

«Бывает радость большая, а бывает маленькая. Маленькая — это когда у одного человека, а большая — когда у всех».

«Радость — это когда у всех праздник».

«Радость — это когда никто не плачет. Ни один человек».

«Радость — это когда нет войны».

«Радость — это когда все здоровы».

«Радость — это я, потому что мама говорит: «Ты моя радость».

**Вбегает Смехотруль** (перебивает разговор):

Кто не слышал об артисте Смехотруле!

А живу я в Припевайске, в переулке Веселинском.

Со мной тетка - Трулялетка, и дочурка – Трулялюрка,

И сынишка – Трулялишка, и собачка – Трулялячка…

Есть у нас еще котенок, по прозванью Труляленок,

И вдобавок зайка, развеселый Труляляйка! (Ю.Тувим, пер. Б.Заходера)

- Ребята, мои детки – Трулялетки перепутали все фотографии в альбоме! Помогите мне выбрать только те фотографии, на которых изображены радостные, веселые, улыбающиеся….лица – это мои родственники.(Игра «Фотоальбом»). Спасибо!

Ребята, я принес волшебный чемодан. Поскольку он волшебный, в нем есть предметы, которые приносят человеку радость. Давайте посмотрим и подумаем: «Кого и как они могут радовать?» Достаются и проигрываются между детьми:
- клубок ниток (радость бабушке связать носки, а внуку тепло в холодное время)
- открытка (радость тому, кто получает и отправляет)
- посудка (помочь вымыть посуду)
- мыльные пузыри (радостным становится настроение)
- цветочек (радость получает тот, кто получает, и тот, кто выращивает и дарит цветы)
- карандаш (нарисовать рисунок и подарить)
- солнышко (дарит всем людям радость)
**Психолог:** - Ребята, а чтобы каждый из вас еще положил в этот чемодан? Кому эти предметы будут дарить радость?
Мы с вами увидели и назвали предметы, приносящие и вызывающие радость.

**Смехотруль:** - Знаете,  почему я веселый такой? Да просто пришла весна: греет солнце, щебечут птицы, а по дорогам побежали ручейки……« Ручеек радости» (звучит спокойная музыка)

Давайте возьмемся за руки, сядем на пол, закроем глаза и расслабимся.

-Ребята,  мысленно представьте себе, что внутри у каждого из вас поселился добрый, веселый ручеек. Водичка в ручейке — чистая, прозрачная, теплая. Ручеек совсем маленький и очень озорной. Он не может долго усидеть на одном месте. Давайте с ним поиграем и мысленно представим себе, как чистая, прозрачная, теплая водичка через ваши ручки переливается друг другу по кругу.

Легким пожатием руки, мы передаем друг другу свою радость.

 *(Открываем глаза и улыбаемся.)*

**Смехотруль:** - Ребята, я совсем забыл…. У меня для вас есть подарок! (достает листы в виде сердечка)

**Психолог:** - Смехотруль, а почему листочки в виде сердца?

**Смехотруль:**  - Кто знает, где живут наши эмоции? Наши эмоции живут в наших сердцах. И поэтому я хочу подарить каждому из вас кусочек своего сердца.

**Психолог:** – Спасибо, Смехотруль, мы благодарим тебя за подарок!

**Смехотруль :** - А я желаю всем веселья, добра, ну а мне возвращаться пора!

 Вот закончились все игры, наступил прощанья час.

Вы скажите Смехотрулю, вам понравилось у нас?

**Дети:** «ДА! До свидания!»

……(музыка «Паровозик», на экране фото детского сада)

**3. Рефлексия занятия.**

**Психолог** – Вот мы и вернулись в детский сад. Наше путешествие подошло к концу. Сегодня на нашу долю выпало много испытаний. Кому, что больше всего запомнилось? (ответы детей)

**4. Ритуал прощания.**

Но, несмотря ни на что у меня хорошее настроение и я хочу им поделиться с вами **Дети** – мы тоже!

**Психолог** – я дарю вам улыбку **Дети** – мы тоже!

**Психолог** – я прыгаю от счастья **Дети** – мы тоже!

**Психолог** – я вас люблю **Дети** – мы тоже!

**Психолог** – я вам обнимаю (все обнимаются в едином кругу)

**Психолог** – ваше настроение отличное?! (Да)

А сейчас я приглашаю вас в группу, где каждый нарисует своё настроение.