**Конспект занятия педагога-психолога с детьми**

**старшего дошкольного возраста**

«Путешествие по Вселенной»



**«Путешествие по Вселенной»**

 Цель – расширить возможности ребенка в распознании собственных эмоций и эмоций других людей, а также найти социально одобряемые пути выхода из агрессивного состояния.

Задачи:

1. Обучить ребенка способам выражения агрессии и в приемлемой форме.
2. Обучить ребенка приемам регуляции эмоционального состояния.
3. Снизить уровень имеющейся агрессии и сопутствующей ее тревожности.

Необходимые материалы:

1. «Карта путешествия» (лист ватмана с планетами);
2. «Помощь другу…» (лист ватмана с окошками, где вложены задания);
3. «Звезды-задания»;
4. Рисунок злого/грустного персонажа;
5. Рыбки настроения;
6. Веселое и злое лицо;
7. Колокольчики;
8. Воздушные шары.

Дети заходят в зал и становятся полукругом.

**Педагог-психолог:** «Здравствуйте, ребята! Я очень рада видеть Вас сегодня на нашем необычном занятии. Посмотрите, сколько гостей у нас сегодня. Давайте поздороваемся с ними. Молодцы!»

Дети присаживаются за стол.

**Педагог-психолог:** «Ребята, сегодня у себя в кабинете я нашла загадочное письмо от Матери Вселенной с просьбой о помощи. Вот её письмо: *«Здравствуйте, ребята! С моими друзьями произошла беда, на каждой планете возникли трудности: жители планет стали злыми, ругаются и дерутся друг с другом. Одной мне с этим не справиться. Помогите им, пожалуйста, справиться со злыми эмоциями и вернуть хорошее настроение. Что бы вам легче было добраться к нам, отправляю вместе с письмом «КАРТУ ПРИКЛЮЧЕНИЙ». Желаю успехов и до встречи…»*

- Ребята, Вы хотите помочь Матери Вселенной?

Дети отвечают.

- Вместе с письмом нам прислали и карту нашего путешествия с заданиями, выполнив которые мы поможем жителям планет снова быть хорошими.

**Педагог-психолог:** «Ну что ж, ребята, мы с Вами попали на первую планету – **«Планету Эмоций»**. Перед тем как помочь жителям этой планеты мы с вами должны сами определить свое настроение».

1. **Упражнение «Палитра настроения»:**

- «Мне важно знать ваше настроение и какую эмоцию выберите Вы. Прикрепите рыбке свое настроение, выбрав необходимое лицо. Какое настроение у группы?» *(Затем психолог совместно с детьми определяет настроение группы, показывая рыбки в вверх).*

**Педагог-психолог:** «У нас с вами замечательное настроение. Давайте двигаться дальше и откроем с Вами первый кармашек с заданием».

Дети встают и подходят к доске «Помощь другу…» и Достают звезду-задание.

**Педагог-психолог:** «И так посмотрим…» *(психолог зачитывает первое задание).*

1. **Упражнение «Смешинки и злючки»:**

- Психолог предлагает детям рассмотреть два портрета: на одном изображено веселое выражение лица, на другом – злое. Детям задаются вопросы: «Какое настроение у гномов, изображенных на картинке? Как вы узнали? Давайте посмотрим, как расположены брови, ротик». Дети внимательно рассматривают. «А теперь давайте постараемся изобразить сначала веселое, затем сердитое выражение лица». Дети изображают с помощью мимики различное настроение и сравнивают с портретами.

**Педагог-психолог:** «Молодцы ребята. Давайте с Вами продолжим наше путешествие. Следующая остановка – **«Планета Дружбы».**

1. **Упражнение «История про Танечку и Ванечку»:**

Психолог рассказывает детям историю про Танечку и Ванечку:

«Жили-были Танечка и Ванечка. Были они замечательными детьми: всем всегда помогали, со всеми дружили. Как вдруг что-то произошло. Вышли они как-то гулять на улицу, и налетела на них тучка-Злючка. Унесла тучка-Злючка Танечку и Ванечку в волшебное королевство Зло-ляндию. И в этом королевстве не узнать было наших героев, научились они злиться, драться и кусаться. Как вы думаете, легко ли живется злым людям на свете? *(Дети предлагают варианты ответов).* Но был у Танечки и Ванечки лучший друг Паша. Решил Паша помочь своим друзьям и победить тучку-Злючку. Ребята, как вы думаете, как можно победить тучку-Злючку? (*Дети предлагают варианты ответов*). Вот и Паша задумался, что ему делать. Хотел сначала тучку на бой вызвать, да встретил одного мудрого старика, который сказал ему: «Зло ты злом не победишь, только людям навредишь!» Удивился Паша и спрашивает: «А чем же я его смогу победить?» Улыбнулся старик и ответил: «Зло можно победить только добром...» А теперь, ребята, давайте выберем Танечку и Ванечку, которых заколдовала тучка-Злючка (*двое детей изображают злых и сердитых героев рассказа*). А все остальные дети придумают по одному ласковому слову и по очереди будут подходить к Танечке и Ванечке, ласково называя одного и другого. После того, как назовете ласковое слово, пожалейте Танечку и Ванечку. А мы посмотрим, как происходит волшебное превращение».

**Педагог-психолог:** «Для того чтобы произошло волшебное превращение, нужно наших Танечку и Ванечку обнять (*дети обнимают Танечку и Ванечку*). Какие Вы молодцы, помогли Танечке и Ванечке справиться со своими злыми эмоциями. Давайте продолжать наш путь, следующая остановка – **«Планета Желаний»**. Саша помоги мне пожалуйста достать следующее задание» (*Ребенок помогает психологу, достает из 3 кармана звезду с заданием)*.

1. **Упражнение «Гномики»:**

Психолог предлагает детям поиграть в гномиков.

«Когда-то давно я слышала такую легенду, что у каждого гномика на этой планете есть волшебный колокольчик, и, когда он звенит, гномик приобретает волшебную силу — он может загадать любое желание, которое когда-нибудь исполнится. *(Дети получают колокольчики, одному из них достается испорченный).*

«Давайте послушаем, как звенят ваши колокольчики! Каждый из вас по очереди будет звенеть и загадывать свое желание, а мы будем слушать». Дети по кругу звенят своими колокольчиками, но вдруг оказывается, что один из них молчит. «Что же делать? У Коли не звенит его колокольчик! Это такое несчастье для гномика! Он теперь не сможет загадать желание... Может, мы его развеселим? Или попробуем выполнить его желание? (Дети предлагают свои решения). А может, кто-нибудь уступит на время свой колокольчик, чтобы Коля мог позвенеть им и загадать свое желание?».

**Педагог-психолог:** «Молодцы ребята! Мы научились делиться друг с другом и помогать, когда другому плохо. Ребята, а как Вы думаете, какое заветное желание у гномиков, жителей этой планеты?» (*Дети дают варианты ответов*).

**Педагог-психолог:** «Мы с Вами преодолели уже пол пути, и чтобы набраться сил и помочь жителям другой планеты мы должны немного отдохнуть».

1. **Релаксационное упражнение «Воздушный шарик»:**

Психолог предлагает ребятам удобно сесть, скрестить ноги, затем показывает и объясняет: «Представьте, что каждый из Вас надувает воздушный шар. Положите руку на живот так, будто это воздушный шар. Мышцы живота напрягаются. Плечи не поднимаются. Выдохнули воздух – будто шарик лопнул. Живот расслабился. Слушайте и делайте, как я:

Шарик дружно надуваем и руками проверяем…

Шарик лопнул, выдыхаем, мышцы наши расслабляем…

Дышится легко, свободно, глубоко».

**Педагог-психолог:** «Ну что ж, продолжим наш путь. На четвертой планете нас ждет непростое задание, ведь это **«Планета Творчества»**. *Психолог достает звезду с заданием.* И так …»

1. **Упражнение «Конкурс художников»:**

*Психолог заранее готовит рисунки какого-нибудь сказочного агрессивного либо грустного персонажа.*

«Ребята предлагаю Вам поиграть в художников. Ваша задача из грустного/злого персонажа сделать доброго, веселого. Нужно дорисовать любые детали, которые смогут сделать этого персонажа добрым. Всем детям даются заранее приготовленные рисунки, к которым они пририсовывают «добрые детали»: улыбку, язычок, пушистый хвост, яркую шляпку, красивые игрушки и тому подобное. Психолог вместе с детьми обсуждает рисунки.

**Педагог-психолог:** Вот мы с Вами справились с очередным нашим испытанием, осталось уже совсем немного. Последняя планета – **«Планета Любви»**. Давайте посмотри, какое задание оставили нам жители этой планеты (*Достается последняя звезда с заданием*).

1. У Вас на столе лежат сердечки. Но они почему-то пустые, даже цвет куда-то пропал. Давайте поможем сердечкам стать снова красивыми и разноцветными (*Дети разрисовывают сердечки*).

**Педагог-психолог:** «Ну что ж, наше время пребывания во Вселенной уже заканчивается. Ребята, посмотрите, кто к нам пришел в гости».

**Мать Вселенная:** «Какие Вы ребята молодцы, справились со всеми испытаниями, помогли всем жителям планет снова стать добрыми, помириться друг с другом. За Ваши подвиги у меня для Вас есть приятный сюрприз. *Детям дарят шарики.* Я надеюсь, что Вы всегда будете такими хорошими, добрыми ребятами и помогать друг другу. А сейчас мне пора уходить, надеюсь, когда-нибудь, мы с Вами еще увидимся» (*Мать Вселенная прощается с ребятами*).

**Педагог-психолог:** «А сейчас, ребята, давайте возьмемся за руки, улыбнемся друг другу и передадим тепло наших сердец через ладошки и скажем «До скорой встречи!» И пусть у всех сегодня будет хорошее настроение».