**Квест-игра «Станции эмоций»**

16.05.2022 г.

**Цель:** Закрепление умений узнавать, показывать эмоции, словесно обозначать и адекватно реагировать на них.

**Задачи:**

1.Закреплять полученные знания об основных эмоциях;

2.Продолжать развивать умение понимать свои чувства и чувства других;

3. Совершенствовать мимику и пантомимику.

4.Развивать коммуникативные навыки.

**Ход игры**

**Психолог:** Здравствуйте, дети! Сегодня у нас необычное занятие. Предлагаю вам поиграть в квест-игру «Станции Эмоций» Согласны? *(Ответы детей)*

**Психолог:**У нас есть карта по которой мы сможем найти нужные нам станции.

**Психолог:Первая станция называется «Угадай эмоцию»** Глядя на лицо человека - как можно определить его настроение?*(Ответы детей)*

**Психолог:** Я сейчас покажу вам карточки с изображениями раз­личных настроений, а вы попробуйте угадать их и назвать. *(Дети выполняют задание)*

**Психолог:** Как еще можно определить настро­ение человека?

*(Ответы детей-голосу, интонации)*

**Психолог:** Правильно. Давайте сейчас поиграем в игру **«Повтори фразу»**.

Вам необходимо будет с различными настроениями произносить фразу «Мы идем в парк»

Каждый желающий пускай один из вас повторит эту потешкупоразному: с радостью, удивленно, злобно, грустно, со страхом. *(Дети по очереди выполняют задание)*

**Психолог**: Каждое настроение имеет свой вкус и запах. Угадайте, о каком настроении напоминают вам эти продукты? Например, горький лук.

Дети: Злость.

Психолог: Кислый лимон.

Дети: Печаль

Психолог: Сладкий виноград.

Дети. Радость.

Психолог: Молодцы, ребята!

Игра **«Азбука настроения»**.

Бывают чувства у зверей,

У рыбок, птичек и людей.

Влияет, без сомнения,

На всех нас настроение.

Кто веселится?

Кто грустит?

Кто испугался?

Кто сердит?

Рассеет все сомнения

Азбука настроения.

*(И. Белопольская)*

*(Детям, сидящим за столом, раздается по конверту с набором из шести карточек, на каждой из которых изображен персонаж с разным эмоциональным состоянием)*

Психолог: Внимательно рассмотрите свои карточки. .. А теперь по моему сигналу поднимите карточку, на которой ваш персонаж удивлен, радуется. .. и т. д.

*(В игре можно использовать пиктограммы — подсказки с изобра­жениями основных эмоций. Задача детей: в своем наборе отыскать персонаж с такой же эмоцией)*

Психолог: А теперь послушайте рассказ, который называется **«В лесу».**

Друзья пошли прогуляться в лес. Один мальчик отстал, огля­нулся — нет никого. Он стал прислушиваться: не слышно ли голо­сов. Вроде бы слышит он какой-то шорох, потрескивание веток

- А вдруг это волк или медведь?

Но тут ветки раздвинулись, и он увидел своих друзей — они тоже искали его. Мальчик обрадовался: теперь можно возвращаться домой.

Психолог: Что чувствовал мальчик, потерявшийся в лесу?

Дети: Страх.

Как изменилось его настроение, когда он увидел своих друзей?

Дети: Он обрадовался.

Психолог: Когда мы смотрим на испуганного человека, что помогает нам опознать это чувство?

Дети: Выражение его лица.

Психолог: Посмотрите внимательно на эту пиктограмму, расскажите о выражении этого лица. Глаза широко раскрыты, рот открыт, брови подняты вверх. Давайте мы попробуем изобразить страх, испуг на своем лице.

Счастливая ошибка

Меня напугал так сильно страх

В потемках у ворот,

Что я в испуге крикнул: «Ах!»

Совсем наоборот.

Я крикнул: «Ха!», и мигом страх

Забился под забор. ..

Он струсил сам!

И слово «Ах!»

Я позабыл с тех пор.

*(Г. Семенов)*

Психолог: что чувствовал мальчик в начале стихотворения. Почему стихотворение так называется?

Этюд **«Круглые глаза»**.

Психолог: Садитесь поудобнее, я вам расскажу одну историю.

Однажды первоклассник Артур подсмотрел в подъезде удиви­тельную сценку и написал об этом рассказ: «Я шел из школы. Я зашел в подъезд и увидел, что там бегает тряпка. Я поднял тряпку и увидел, что под ней сидит котенок».

Как вы думаете, почему этот рассказ называется «Круглые глаза»? Давайте разыграем эту историю. *(Дети разыгрывают этюд)*

Игра **«Фантазии»**.

Психолог: Теперь мы с вами немного пофантазируем. Я пред­лагаю вам придумать продолжение для удивительных историй, которые я начну:

К нам пришел слон. ..

Мы оказались на другой планете. .

Внезапно исчезли все взрослые. ..

Волшебник ночью поменял все вывески на магазинах. ..

*(Дети придумывают и рассказывают продолжение историй)*

Игра **«Море волнуется»**. Встаньте свободно. Теперь наш ведущий загадывает первую фигуру, например: Море волнуется раз, .. .два, .. .три - фигура удивления, на месте замри!

Психолог: А теперь давайте вспомним вместе с вами сказку «Волк и семеро коз­лят». Сейчас я прочитаю вам отрывок из этой сказки.

«. .. Проглотил волк шестерых козлят, пошел в лес, лег под куст, да и заснул крепким сном. А коза домой пришла, видит: двери отперты, лавки опрокинуты, стекла выбиты, нет козлятушек, нет ребятушек, нет нигде милых детушек. Стала коза горько плакать-рыдать. .. »

Как вы думаете, какое настроение было у козы, когда она, придя домой, не увидела своих козлятушек?

Дети. Грустное, печальное.

Психолог: А еще можно сказать, что коза горевала.

Посмотрите на пиктограмму, изображающую грусть, печаль, горе. Расскажите, что вы видите.

Дети. Брови слегка приподняты, внешние уголки рта опущены вниз; уголки глаз тоже направлены вниз.

Педагог. Вспомните, когда вам было грустно. Расскажите об этих случаях. *(Рассказы детей)*

Психолог: Я расскажу вам одну удивительную историю, а потом мы попробуем ее разыграть.

У девочки Жени был волшебный цветиксемицветик. Захотела она попасть на Северный полюс. Достала Женя свой заветный цве­тиксемицветик, оторвала один из его лепестков, подбросила его вверх и сказала:

Лети, лети лепесток,

Через запад на восток,

Через север, через юг,

Возвращайся, сделав круг.

Лишь коснешься ты земли —

Быть по-моему вели.

Вели, чтобы я была на Северном полюсе!

И Женя тут же как была в летнем платьице, с голыми ногами, одна-одинешенька, оказалась на Северном полюсе, а мороз там сто градусов. *(По В. Катаеву)*

Давайте мы с вами попробуем теперь изобразить эту девочку Женю. Представьте, что вы берете в руки волшебный цветик-семи­цветик, отрываете лепесток и загадываете желание оказаться на Се­верном полюсе. И вот вы уже на Северном полюсе. Как можно изобразить, что вам холодно, одино­ко, грустно? *(Выразительные движения: колени сдвинуты так, что одно колено прикрывает другое; руки около рта; дышать нужно на пальцы. Мимика: брови сдвинуты к переносице, внешние уголки опу­щены вниз; уголки рта тоже опущены вниз)*

Игра «Море волнуется». Встаньте свободно. Теперь наш ведущий загадывает первую фигуру, например: Море волнуется раз, .. .два, .. .три — фигура печали, на месте замри!

Психолог: Попробуйте отгадать о каком настроении сейчас пойдет речь. Для этого послушайте отрывок из стихотворения К.Чуковского «Краденное солнце».

И встал Медведь,

Зарычал Медведь,

И к Большой Реке

Побежал Медведь.

А в Большой Реке

Крокодил лежит,

И в зубах его

Не огонь горит -

Солнце красное,

Солнце краденое.

Подошел Медведь тихонько,

Толканул его легонько:

Говорю тебе, злодей, Выплюнь солнышко скорей!

А не то, гляди, поймаю,

- Пополам переломаю,

- Будешь ты, невежа, знать,

Наше солнце воровать!

Пропадает целый свет,

А тебе и горя нет!

Дети: О злости, гневе.

Психолог: Правильно. Посмотрите на пиктограмму, расскажите, глядя на нее, какое выражение лица должно быть у человека, когда у него злое настроение, когда он сердится ? Брови нахмуренны, рот открыт, растянут в стороны, видны два ряда сжатых зубов. Покажите это настроение.

Упражнение **«Солнечный зайчик»**.

Педагог. А теперь закроем глаза. Пусть каждый представит себе, что в глаза ему заглянул солнечный зайчик. Закройте их ла­дошками. Зайчик побежал дальше по лицу, нежно погладьте его ладонями: на лбу, на носу, рту, щечках, подбородке. Поглаживайте аккуратно, чтобы не спугнуть. Погладьте голову, шею, руки, ноги. .. Он забрался на животик, погладьте его там. Солнечный зайчик любит вас, а вы погладьте его и подружитесь с ним. От общения с солнечным зайчиком вам стало спокойно, так что каждый может внимательно прислушаться к себе, почувствовать свое настроение, свои желания. Теперь вы можете открыть глаза.

Психолог: Скажите, вы теряли когда-нибудь свои игрушки, ва­режки, носовые платки? А теряли ли вы когда-нибудь хорошее на­строение?

Игра **«Что может поднять тебе настроение»**. Скажите, что может поднять ваше настроение? Может быть, веселая шутка, хо­рошая передача по телевизору, цветы, цирк, книга, рисование, воз­душный шарик или, быть может, таблетки, уколы ?

Игра **«Тут что-то не так»**

Ведущий достает куклу Тимошу. Тимоша обращается к детям: «Здравствуйте, ребята! Что я вам расскажу! Иду а вчера по дороге сол­нышко светит, темно, листочки синие под ногами шуршат. И вдруг из-за угла как выскочит собака как зарычит на меня: «Кука-реку ! И рога уже наставила. Я испугался и убежал.»

«Иду я по лесу. Кругом машины ездят, светофоры мигают. Вдруг вижу - гриб! На веточке растет, среди листочков зеленых спрятался. Я подпрыгнул и сорвал его.»

Пришел я на речку. Смотрю, сидит на берегу рыба, ногу на ногу закинула и сосиску жует. Я подошел, а она прыг в воду и уплыла». Дети должны сказать, что было неправильно в рассказах Тимоши.

Психолог: А теперь внимательно послушайте стихотворение и попытаться найти неточности.

**Это правда или нет?**

Теплая весна сейчас,

Виноград созрел у нас.

Конь рогатый на лугу

Летом прыгает в снегу.

Поздней осенью медведь

Любит в речке посидеть.

А зимой среди ветвей

«Га-га-га» - пел соловей.

Быстро дайте мне ответ

- Это правда или нет?

*(Пер. с болг. А. Александровой)*

Психолог: какое у вас было настроение, когда вы слушали это стихотворение? А что означает для вас слово «радость»? Когда у вас бывает это настроение?

Игра **«Ухо-нос»**

По команде «Ухо!» дети должны схватиться за ухо, по команде «Нос!» - за нос. Ведущий выполняет вместе с детьми действия по команде, но через некоторое время «ошибается». Дети, не обращая внима­ния на «ошибки» ведущего, должны показывать только ту часть лица, которая называется ведущим.

Игра **«Встреча эмоций»**.

Психолог: А теперь послушайте стихотворные отрывки. После чтения каждого отрывка покажите пиктограмму, изображающую соответствующее настроение.

Плачет серый воробей:

«Выйди, солнышко, скорей!

Нам без солнышка обидно

- В поле зернышка не видно!»

-----

Но мохнатые боятся:

«Где нам с этаким сражаться!

Он и грозен и зубаст,

Он нам солнце не отдаст!»

-----

Рады зайчики и белочки,

Рады мальчики и девочки,

Обнимают и целуют косолапого:

«Ну, спасибо тебе, дедушка, за солнышко!»

*(К Чуковский «Краденое солнце»)*

-----

Вдруг по небу грозное

Страшилище летит

И кулаком громадным

Сердито мне грозит.

А маленькое облачко

Над озером плывет,

И удивленно облачко

Приоткрывает рот.

*(Н. Екимова «Облака»)*

Поиграем в игру **«Закончи предложение»**. Начало этих предложений будет такое:

Радость - это ...

Удивление - это ...

Страх - это ...

Злость - это ...

Грусть - это ...

Упражнение **«Дружба начинается с улыбки»**. Вставайте в кружок. Возьмитесь за руки, давайте прогоним грустное настро­ение и подарим друг другу самую добрую улыбку. *(Дети выполняют задание)*

Выбрать одно настроение и составить о нем рассказ по следующему плану:

- Назвать настроение.

- Рассказать, как оно изображается на лице человека *(положение бровей, губ, глаз)*.

- Привести пример из своей жизни, когда он*(а)* испытывали это настроение.

- Найти ассоциацию этому настроению в растительном и живот­ном мире *(на какое растение, животное похоже это настроение)*.

Психолог: Наше занятие заканчивается. В заключение представьте, что вы стали волшебниками и можете пожелать всем людям что-то такое, отчего они смогут стать радостными. Давайте подумаем, что можно пожелать всем людям, которые живут на Земле...

Например:

* пусть избавятся от болезней;
* пусть долго живут;
* пусть у всех будет дом;
* пусть все дружно живут;
* пусть все будут счастливы...

И тогда все люди станут радостными!!!

Всем спасибо!

**«Чувства героев сказок»**

1.Рады зайчики и белочки,

Рады мальчики и девочки.

Обнимают и целуют косолапого:

«Ну, спасибо тебе, дедушка, за солнышко!»

(Ответы детей (радость) (Сказка «Краденое солнце»)

2.Плачет серый воробей:

- Выйди, солнышко, скорей!

Нам без солнышка обидно,

В поле зернышка не видно! (грусть)

(Ответы детей (грусть) (Сказка «Краденое солнце»)

3.Прибежала зайчиха

И закричала: «Ай-ай!

Мой зайчик попал под трамвай

И теперь он больной и хромой

Маленький заинька мой!»

(Ответы детей (страх) (Сказка «Айболит»)

4.И доктор пришил ему ножки

И заинька прыгает снова.

А с ним и зайчиха мать

Тоже пошла танцевать

(Ответы детей (радость) (Сказка «Айболит»)

Педагог-психолог: Молодцы ребята, правильно отгадали названия сказок,

чувства и настроение героев сказок. Видите, ребята настроение бывает не

только радостное, но и грустное, иногда мы испытываем чувство страха. И

настроение, и чувства зависят от ситуаций, в которых мы оказываемся.

**Педагог-психолог**:

- Ребята я предлагаю вам поделиться своей радостью с нашими гостями, это

упражнение, которое поднимает настроение не только вам, но и всем

окружающим. «Пирамида радости»

**Педагог-психолог**: А сейчас предлагаю вам построить «Пирамиду радости»

из наших рук и поделиться своею радостью со всеми вокруг. Вы согласны.

(Ответы детей). Я назову что- то радостное или радостное событие и положу

руку, затем каждый из вас будет называть своё любимое, или радостное

событие и класть руку поверх моей по очереди. Психолог вытягивает руку и

говорит: «Я рада видеть всех ребят в этой комнате». Дети, по очереди, кладут

свою ладошку на ладонь психолога, объясняя, от чего они испытывают

чувство радости. Затем все вместе резко кидают руки вверх, расцепляя и

отдавая свою радость окружающим.

Педагог-психолог: - Замечательно ребята, мы поделились своей радостью совсеми окружающими и подарили им хорошее настроение.

Каждый знает без сомнения,

Что такое настроение.

Иногда мы веселимся,

Иногда скучаем мы,

Часто хочется взбодриться,

Но бываем и грустны.