

## Конспект занятия по развитию эмоционального интеллекта у старших дошкольников

**Цель:** развитие эмоционального интеллекта, сохранение психического здоровья ребенка.

### **Задачи:**

- познакомить детей с эмоциями и их выражением;
- развивать восприятие;
- снять психоэмоциональное напряжение;
- развивать саморефлексию;
- развивать коммуникативные способности;
- формировать интерес к собственному эмоциональному миру.

**Оборудование и материалы:** планшет(или телефон), изображения картин природы, бланки с контурами лиц, фломастеры, цветные карандаши, бланки с таблицей «смайликов» и изображением контурных фигур.

**Целевая аудитория:** дети старшего дошкольного возраста.

**Продолжительность занятия:** 25 минут.

Вступительная часть

### **Упражнение «Потягущечки»**

**Цель:** снять психоэмоциональное напряжение

Педагог предлагает всем поспать, отдохнуть, звучит музыка расслабляющая. Дети сидят на стульчиках в круг, закрывают глаза. Педагог (через несколько секунд): «Вот мы и проснулись, сладко-сладко потянулись». Дети открывают глаза, медленно встают, вытягивают руки вперед, затем поднимают их вверх, отводят за голову и поднимаются на носки. Педагог: «Все друг к другу повернулись и друг другу улыбнулись, пожелали, не спеша, соседу Доброго дня». Дети говорят друг другу пожелания и садятся на места.

Основная часть

### **Беседа «Мир эмоций»**

**Цель:** психологическое просвещение, актуализация имеющихся знаний.

Дети, что такое эмоции? Какие вы знаете эмоции? Что влияет на наши эмоции? (ответы детей)  
Сейчас мы попробуем изобразить и рассмотреть, как наше лицо выражает те или иные эмоции.

### **Упражнение «Театр масок»**

**Цель:** развитие умения понимать эмоции окружающих через проигрывание эмоционального состояния.

Мы посетим театр масок. Вы будите актеры, а я – фотограф. Я буду просить вас показать различные выражения лиц сказочных героев, а вы будите их показывать. По команде: «Замрите, фотографирую!» вы замрете, и я сфотографирую вас, мы с вами вместе посмотрим, у какого выразительнее получилась эмоция. Психолог говорит: Покажите, как выглядит злая Баба Яга. Замрите, фотографирую!

Покажите, как испугалась бабушка из сказки про Красную Шапочку, когда поняла, что разговаривает не с внучкой, а с волком. Замрите, фотографирую!

Покажите, как хитро улыбается лиса, которой понравился колобок. Замрите, фотографирую. И т.д.

После каждого снимка обсуждаем фото.

Мы увидели, как изменяется выражение нашего лица при той или иной эмоции, а теперь попробуем нарисовать эмоцию.

### **Упражнение «Картина природы»**

*Цель:* саморефлексия эмоционального состояния.

Перед вами контуры лица и фломастер. Я буду показывать вам картины природы, а вы нарисуете ту эмоцию, которая возникла у вас при просмотре этой картины (Обсуждение выборочно).

Перед просмотром следующей картинки меняем бланк. Какие цвета вызывают эмоции радости (грусти, страха...) Работа за столами.

### **Упражнение «Настроение и цвет»**

*Цель:* саморефлексия эмоционального состояния.

Детям предлагается бланк с таблицей «смайликов» и контурным изображением фигуры. Задача детей разукрасить овал напротив «смайлика» таким цветом, с которым у них ассоциируется данная эмоция. Затем детям предлагается разукрасить контурное изображение в тот цвет, который совпадает с их настроением в данный момент.

### **Упражнение «Воздушный шарик»**

*Цель:* снятие мышечных зажимов, релаксация, развитие саморегуляции.

Представьте, что вы сдутый воздушный шарик, который лежит на ковре (дети лежат на спине в расслабленном состоянии). Я буду надувать воображаемым насосом шарики со звуком «С-С-С». Как только вы услышите звук «С-С-С», начинайте подтягивать согнутые колени к груди и обхватите их руками, Прижмите колени к груди с усилием. Когда я хлопну в ладоши - шарик лопнул, со звуком «Ш-Ш-Ш» опускайте ноги в исходное положение. Расслабьтесь. Повторить упражнение несколько раз.

### **Заключительная часть**

### **Упражнение «Что мне запомнилось»**

*Цель:* рефлексия занятия, развитие коммуникативных навыков

Дети садятся в круг и по очереди рассказывают, что им запомнилось из занятия.