**Образовательная деятельность с детьми в сенсорной комнате**

**Тема: «Царство эмоций». Старшая группа.**

(образовательные области: «Социализация», «Здоровье»)

*Автор: Суринова Н.В.- педагог-психолог.*

 **Задачи:**

* Формировать умение определять свое эмоциональное состояние и состояние других людей по внешним признакам;
* Формировать умение выражать эмоциональное состояние мимикой;
* Развивать эмпатию, способствовать установлению межличностного доверия;
* Снижать психоэмоциональное напряжение.

 **Оборудование:** светильник «Фонтан света», «Волшебный мешочек», пиктограммы эмоций, пузырьковая колонна с рыбками, пано «Звездное небо», пуфик-кресло с гранулами по количеству детей, мольберт, магниты, мягкий мячик, сенсорная тропа для ног, напольный ковер «Млечный путь», зеркальный шар с мотором и профессиональный источник света, музыкальный центр, релаксационная музыка.

 **Количество детей:** 5человек

**Ход образовательной деятельности**

Дети входят в комнату *(звучит спокойная музыка)*

Здравствуйте, ребята! Я рада вас видеть!

Давайте поприветствуем друг друга, положив руку на плечо соседа.

**1. Игра «Коленки - липучки».**

- Сейчас мы с вами поиграем в «Коленки – липучки». Ваши коленки будут здороваться с коленками соседа справа.

**2. Ритуал вхождения.**

- Сегодня мы отправляемся в сказочную страну под названием «Царство эмоций» и войти в нее нам поможет «волшебный цветок». *Детям предлагается встать вокруг волшебного цветка, чтобы немешать друг другу, протянуть над ним руки, закрыть глаза и попросить цветок пропустить нас в сказочную страну.*

- Глубоко вдохните и полностью выдохните. Волшебный цветок несет нас по морю «Радости», он дает нам силу, уверенность. Еще раз вдохните и выдохните. Тот, кто уже почувствовал в себе силу волшебного цветка, может открыть глаза, сделать глубокий вдох и выдох, расправить плечи.

- Наш волшебный цветок привел нас в «Царство эмоций», здесь нас ожидают разные игры и задания. Не мешая друг другу, дети отходят в сторону, и садиться в круг на пуфы.

- Ребята расскажите, какое у вас сейчас настроение? *(ответы детей)*

- Ребята скажите, пожалуйста, какая бывает погода? *(солнечная, дождливая, пасмурная, ветренная)*

- Как вы думаете, можно ли сравнить погоду с настроением?

*Предполагаемые ответы детей могут быть стимулированы взрослым.* «У меня внутри радостно, как будто солнышко светит, потому, что я рада нашей с вами сегодняшней встречи»; «Мне грустно, словно дождик льет, потому, что моя кошка заболела, и я переживаю» и т.д.

- Погода внутри вас – это и есть ваше настроение. Ваше настроение можно определить цветовой гаммой. Перед вами волшебная колонна. В ней плавают разноцветные рыбки, вода «кипит» пузырьками, а цвет воды все время меняется. Посмотрите на эти цвета.

- Ребята, скажите каким цветом можно выразить радостное настроение, грустное настроение, а когда мы удивляемся и испытываем страх (ответы детей)

**3. «Мешочек настроений».**

- Посмотрите, какой красивый мешочек нам оставили жители сказочной страны. Это мешочек настроений, он расскажет нам какие эмоции, и настроение бывают у жителей *(работа с пиктограммами радость, удивление, злость, грусть, страх. Последовательно дети вытягивают по одной пиктограмме из мешочка и задаются следующие вопросы)*

Какое настроение здесь изображено?

По каким признакам его узнали?

Что вам помогло различить настроения? *(перечисляются различные мимические признаки)*

Молодцы ребята вы хорошо различаете настроения.

**4. Этюд «Маски».**

**-** Ребята, у вас получилось определить, какое настроение было изображено. А теперь давайте примерим эти настроения. *Дети, стоя перед зеркалом с помощью мимики и жестов изображают грусть, удивление,
злость, радость, страх.*

Когда нам грустно - мы делаем так. Когда мы удивлены - делаем вот так. Когда мынапуганы - мы такие. Когда мы злимся - мы уже другие. Когда мы радуемся - мы делам так.

Какая эмоция вам больше всего нравится?

**5. Психогимнастика «Солнышко и тучка».**

- Жители «Царства эмоций» любят играть в игры и у них есть любимая игра «Солнышко и тучка», в которую мы сейчас с вами поиграем *(звучит аудиозапись)*.

Представим, что мы сидим на зеленой лужайке - *сесть на пол.*

Светит солнышко, греет наше личико - *поднять голову вверх, глазки закрыть.*

Солнце зашло за тучку, стало прохладно - *сжаться в комок, чтобы согреться.*

Солнце вышло из-за тучки. Жарко *- расслабиться - разморило на солнце.*

Травка на лужайке высокая - *встать на коленки.*

Давайте погладим травку, какая она мягкая, нежная - *Поворот верхней части корпуса* *слева направо и обратно. Одновременно с корпусом двигаются руки: та, которая* *идет первой - ладонью вверх, вторая - ладонью вниз.*

А теперь нарисуем солнышко - *Корпус прямо. Руки, согнутые полукругом, рисуют в* *воздухе круг 3 раза. Корпус поворачивается вправо, руки повторяют тоже* *движение, корпус поворачивается влево, руки повторяют тоже движение.*

**6. Упражнение «Три настроения»** *(используется настенное пано «Звездное небо»)*

- Ребята, жители царства рассказали, что у них бывает разное настроение, оно зависит от мыслей, когда мысли чистые светлые они чувствует себя спокойно, хорошо, уверенно. В это время их настроение похоже на небо, и мысли у них ясные и чистые *(загараются огни на звездном небе).*

Кода в голову приходят отличные идеи, жители царства радуется, удивляются настроение - бывает прекрасным, радостным и мысли становятся яркими, блестящими *(огни на звездном небе переливаются).*

Но бывает, что жители злятся, грустят, обижаются, им плохо – мысли становятся мутными, серыми *(звездное небо гаснет).*

*-* Бывает ли у нас грустное, плохое настроение?

- Что мы делаем, чтобы победить грусть? *(ответы детей)*

- Посмотрите ребята, у меня есть ладошки, на которых изображены картинки со способами, которые помогут нам победить грусть.

Дети выберают ладошки и крепят их на пано «Звездное небо» *(огни загараются)*

7.**Рефлексия.**

 На этом наши игры подходят к концу, что вам больше всего понравилось или запомнилось *(дети стоят в кругу, передают мяч друг другу).*

 Мы сегодня поиграли и чуть-чуть добрее стали. Скажем спасибо друг другу, спасибо теплому, доброму кругу.

Всем спасибо, до следующей встречи!

**Суринова** **Н.В.**, педагог-психолог,

МБДОУ «Центр развития ребенка детский сад № 7 «Елочка»

г.Ханты-Мансийск, ХМАО-Югра