****

**Психологическая игра**

**«Путешествие в Страну Чувств»**

**Цели:** Формирование адекватных эмоциональных состояний и их проявлений в контактах с окружающим миром.

**Задачи:**

1.Обучать детей анализу своего внутреннего состояния и состояния других людей.

2.Развивать эмпатию, желание и готовность помогать другим людям.

3.Воспитывать у детей навыки сотрудничества и культурного общения.

4.Формировать умения и навыки произвольных движений посредством психогимнастики.

**Предварительная работа:** занятия по ознакомлению с различными чувствами и их значение в жизни каждого человека; рассматривание ситуаций, связанных с выражением различных чувств; игры и упражнения на эмоционально-личностное развитие;

**Методические приёмы:**

*Педагогические:*

словесный; наглядный; элементы поисковой деятельности; игровой; проблемно-поисковый; практический; сюрпризный момент.

*Психотерапевтические:*

психогимнастика; визуальный и тактильный контакт; арттерапия; игротерапия.

*Специальные методы и приемы:* этюды и упражнения: «Волшебные маски», «Кораблик», «Салют из шаров», «Лестница к хорошему настроению», самомассаж «Хорошее настроение».

**Материалы:** презентация с аудио и видео материалами, столы, мольберт, цветные маски из картона, заготовки из бумаги (глаза, брови, рты), краски акварельные, влажные салфетки, тонированные листы бумаги в виде болотных кочек, ключи из картона, палатка детская декорированная под пещеру, черные воздушные шары, разноцветные воздушные шары с газом, разрезанные на несколько частей изображения несуществующих животных, плакат для психологической работы с детьми «Как я справляюсь со своей тревогой» (лестница и карточки), дорожка со следами, тактильные дощечки, сундучок.

Занятие направлено на формирование возрастного психического новообразования – персонального самосознания, включающего осознание собственных личностных качеств, способностей.

**Ход занятия:**

***Слайд 2.* Психолог**: Здравствуйте, ребята. Я рада вас всех здесь видеть. А теперь поздоровайтесь с нашими гостями!

Дети здороваются.

**Психолог: *«1,2,3,4,5***

***Надо в круг скорее встать***

***Дружно за руки беритесь***

***И друг другу улыбнитесь!»***

***Слайд 3.*** Ребята, вы слышите? Что это?

**Дети:** «Письмо!»

Что же за послание к нам пришло?

(Включается магнитофонная запись)

***Слайд 4.***

***«Помогите, помогите!***

***В Страну Чувств вы поспешите!***

***Там страх, обида, злость, печаль***

***В королевстве захватили власть.***

***Принца Чувств в темницу посадили***

***И на 7 замков закрыли.***

***Карту и компас с собою берите***

***Принца нашего спасите!***

**Психолог:** «Ребята, что же мы будем делать? Как нам поступить в этой ситуации?»

**Дети:** «Мы должны помочь принцу!»

**Психолог:** «А что нам надо найти, чтобы вызволить его из темницы?»

**Дети:** «Нам надо найти 7 ключей».

**Психолог:** «А как мы узнаем куда идти?»

**Дети:** «Нам поможет карта ***(слайд 5)*** и компас ***(слайд 6)***».

**Психолог:** «Хорошо. С помощью карты, компаса и различных заданий на знания чувств, мы сможем найти ключи от темницы. Вы готовы?

***Слайд 7.*** Тогда нам надо торопиться на помощь принцу.

Давайте попросим компас указать нам дорогу:

***Слайд 8. Компас, компас, покружи – нам дорогу укажи!***

***Слайд 9.* Психолог:** Смотрите! Где мы оказались?

**Дети:** Это какие-то ворота.

**Психолог:** Эти ворота ведут в Страну чувств. А кто это возле них? (ответы детей) Да. Это стражник! Он охраняет ворота. Ребята, чтобы стражник нас пропустил надо выполнить первое задание. Садитесь за столы. Вам предстоит сделать маски чувств.

***Слайд 10. Упражнение «Волшебные маски».***

**Задачи:**

1) развитие творческого мышления, способности концентрироваться;

2) развитие умения через арт-терапевтические средства выражать чувства;

3) формирование навыков взаимодействия со сверстниками.

 **Психолог**: Вы сейчас будете работать в группах. В каждой группе на столе лежат заготовки масок и дополнительный материал. Посмотрите внимательно, что у вас на столе - это глазки, ротик, брови. Вспомните как выглядит то или иное чувство, разложите заготовки, а затем только приклеивайте.

Молодцы!

**Психолог:** Теперь мы можем надеть маски обиды, злости, страха и обиды, и стражник нас пропустит.

***Слайд 11.*** Смотрите, возле двери лежал 1 ключ от темницы!

***Слайд 12.* Психолог:** Давайте посмотрим, куда нам идти дальше (смотрят на слайд с картой). Нам нужно к **«Вулкану злости».**

***Слайд 13. Компас, компас, покружи – нам дорогу укажи!***

***Слайд 14. Игра «Вулкан злости»***

**Цель:** способствует выбросу отрицательных эмоций и улучшению общения со сверстниками.

Дети встают в круг и берутся за руки.

Выбирается один ребенок который становится вулканом. Он выходит в центр круга, садится на корточки и притворяется спящим. Какое-то время он сидит тихо–тихо, а все остальные ждут, когда вулкан проснется.

Затем вулкан начинает просыпаться. Сначала он начинает тихонечко гудеть, постепенно вставать с корточек и прибавлять громкость гудения. Остальные дети ему помогают и тоже гудят. Чем выше встает ребенок, тем громче он гудит, а выпрямившись полностью, резко подскакивает и выбрасывает руки вверх. Распрямившись, вулкан может сделать несколько прыжков, пока не выбросит все ненужное, что в нем накопилось.

После того, как вулкан выбросил все негативное, он начинает затухать, снова садится на корточки и засыпает. Потом спокойно встает и возвращается в круг. Когда ребенок занял свое место в круге, он рассказывает, что негативного и плохого он выбросил. Например: «Я выбросил злость на Сережу. Он сегодня не поделился со мной игрушкой».

***Слайд 15.* Психолог:** Ребята, «Вулкан» успокоился, и рядом с ним я нашла еще один ключ!

***Слайд 16.*** А впереди, смотрите на карту, у нас **«Угрюм-болото».**

***Слайд 17. Компас, компас, покружи – нам дорогу укажи!***

***Слайд 18.*** Вот оно «Угрюм-болото». Через болото мы сможем пройти, если оставим в нем все обиды!

Каждый вспомнит на что он обижался и превратит свою обиду в кляксу. Давайте подумаем какая краска нам для этого подойдет!

Дети подходят к столам и рисуют кляксы на тонированных, влажных листах и говорят на что обижались последнее время.

Мы молодцы! Можно переходить болото, теперь обиды не будут затягивать нас в трясину.

***Слайд 19.*** А на одной кочке был еще ключ.

***Слайд 20.*** Куда нам теперь идти? (Психолог и дети сверяются по карте.)

Нас ждет **«Удивительный лес».**

***Слайд 21. Компас, компас, покружи – нам дорогу укажи!***

***Слайд 22.*** Мы попали в лес, в котором живут необычные животные, несуществующие в природе. Соберите картинки и вы увидите этих животных.

***Задание «Несуществующие животные».***

Дети подходят к столу и собирают картинки, разрезанные на несколько частей на которых изображены необычные животные и придумывают им названия. Изображают удивление.

А теперь немного отдохнем.

***Слайд 23.***

***В лесу дерево стоит.***

*(Поднимают руки над головой)*

***Ветер ветви шевелит.***

*(Покачивают руками)*

***Весной набухнут почки***

*(Сжимают пальцы в кулаки)*

 ***Раскроются листочки***

*(Разжимают кулачки, шевелят пальцами)*

***Чтоб деревья подрастали,***

***Чтоб они не засыхали,***

***Корни дереву нужны***

*(Опускают руки, разводят пальцы в стороны)*

***Корни дереву важны***

*(Поднимаются, распрямляются).*

***Слайд 24.* Психолог:** Ребята, а под деревом я нашла еще один ключ.

***Слайд 25.* Психолог:** Давайте посмотрим куда нам идти дальше. Нам нужно к **«Пещере страхов».**

***Слайд 26. Компас, компас, покружи – нам дорогу укажи!***

***Слайд 27. Упражнение «Пещера страхов».***

Дети подходят к «пещере».

***Психолог:*** Посмотрите, здесь живет чувство страха, но сейчас его нет в пещере, давайте посмотрим, что там внутри. Что вы чувствуете? (ответы детей)**.** Посмотрите, здесь что-то лежит (воздушные шарики черного цвета), как вы думаете, что это? (ответы детей)

Ребята, эти шарики – детские страхи, посмотрите, как их здесь много, может быть, здесь живет и ваш страх. Что же нам с ними сделать? (ответы детей). Возьмите по шарику, представьте, чего вы боитесь больше всего и лопните шарик. (дети лопают шарики).

***Слайд 28.*** Мы уничтожили страхи, это чувство нам больше не опасно, его колдовство бессильно без этих шаров. Мы помогли многим детям, помогли и себе.

***Слайд 29.* Психолог:** Смотрите, что еще я нашла в пещере!

**Дети**: Еще один ключ!

**Психолог:** Теперь пора продолжить наше путешествие.

***Слайд 30.*** Смотрим карту! Впереди **«Беседка грусти».**

***Слайд 31. Компас, компас, покружи – нам дорогу укажи!***

***Слайд 32.*** Проходите в беседку. Садитесь на стульчики.

***Игра «Лестница к хорошему настроению».***

Ребята, из «Беседки грусти мы сможем выйти, если сделаем «лестницу к хорошему настроению». Скажите, что может поднять настроение, когда нам грустно? А теперь выберите из картинок наиболее подходящие способы и расположите их на лесенке.

**Психолог:** А я знаю, как еще поднять себе настроение! В этом нам поможет…

***Самомассаж «Хорошее настроение»*** (поочередными круговыми движениями рук, поглаживание и растирание груди, ключицы).
Дети. …Разотрём ладошки, согреем их немножко (потереть ладони одну о другую)
И тёплыми ладошками , умоемся как кошки (ладонями обеих рук провести по лицу сверху вниз)
Грабельки сгребают все плохие мысли (пальцами провести от середины лба к вискам)
Пальцы пробегают вверх и вниз так быстро (пальцами легко постукивать по щекам)
А теперь я возьму, и ключицу разотру (повернуться друг за другом и помассировать ключицу другому ребёнку)
И кругами и кругами, грудь массирую руками (каждый делает массаж себе)
А потом, а потом будет весело кругом!

***Слайд 33.* Психолог:** Выходим из беседки! А на ступеньке я нашла еще один ключ!

***Слайд 34.*** Давайте посмотрим куда нам идти дальше.

Нас ждет «Море радости» и корабль который доставит нас к «Мосту дружбы».

***Слайд 35. Компас, компас, покружи – нам дорогу укажи!***

***Слайд 36.* Психолог:** Мы на берегу моря, и я вижу корабль.

поднимайтесь на палубу.

***Телесно-ориентированное упражнение «Кораблик».***

Дети встают в круг.

**Психолог**: Представьте, что мы находимся на палубе корабля. Чтобы не упасть, расставьте ноги шире и прижмите их к полу. Руки сцепите за спиной.

Налетел ветер, поднялась волна, кораблик качнулся. Прижмите к полу правую ногу, левую немного согните в колене, касайтесь пола только ее носком.

Ветер утих, – выпрямитесь, расслабьтесь.

Внимание! Новая волна. Кораблик качнуло в другую сторону, прижмите к полу левую ногу, правую расслабьте

Море успокоилось, – выпрямитесь, расслабьтесь, глубоко вдохните и выдохните.

***Слайд 37.*** Психолог: Вот мы и у «Моста дружбы». Перейти его смогут только самые дружные и смышленые. Вам нужно выбрать себе пару и…

***Слайд 38. Упражнение «Мостик дружбы».***

Детям предлагается по желанию образовать пары, придумать и показать какой-нибудь мостик (при помощи рук, ног, туловища). Затем предлагается «построить» мостик втроем, вчетвером. Заканчивается упражнение тем, что все берутся за руки, делают круг и поднимают руки вверх, изображая «Мост дружбы».

***Слайд 39.* Психолог:** Молодцы ребята! Замок уже близко. Осталось немного пройти по берегу моря. Посмотрите! Что это на песке?

Дети подходят к дорожке со следами и тактильными дощечками на них.

**Дети:** «Впереди какие-то следы?!»

**Психолог:** «Ребята, давайте побудем следопытами, исследуем следы, потрогаем и подумаем: какое чувство здесь оставило свой след? (тактильные дощечки)

А почему вы решили, что это … Страх, Злость и Обида?»

(Дети трогают рукой следы и угадывают какой чувство прошло. Цель: развитие сенситивности и соотнесения тактильных ощущений.)

**Психолог:** «Я думаю, мы правильно с вами угадали. Ребята, мне кажется, что под каким-то следом спрятан ключ, ищите.

***Слайд 40.***Да! И мы собрали все 7 ключей. Скорей к дверям темницы!

***Слайд 41.*** Вот она!

***Слайд 42.*** Вставляем ключи и открываем дверь.

***Слайд 43.* Психолог:** «А вот и принц! Посмотрите, рад он нас видеть или нет?»

**Дети:** «Рад, потому что он улыбается»

***Слайд 44.* Психолог:** А вы знаете мы можем подарить в его страну новое чувство – Любовь. К кому мы испытываем любовь? Кого мы любим?

**Дети:** «Родителей, дедушку, бабушку, близких, друзей…»

**Психолог:** «А где живет Любовь? Как вы думаете?»

**Дети:** «Любовь живет у нас в сердцах!»

**Психолог:** «Да, верно! Она позволяет заботиться о себе и близких людях, помогает создавать хорошее настроение, дает силы на свершение добрых дел, учит прощать тех, кто нас обидел. Чувствуете тепло ваших сердец? Так поделитесь частью своего тепла, подарите любовь принцу».

***Слайд 45.*** (Дети жестами показывают, как они отдают любовь из сердца королю. Цель: развитие эмпатии.)

***Слайд 46.* Психолог:** «Спасибо! Принц стал еще веселее!

***Слайд 47.* Психолог:** «Итак, принц освобожден. Как теперь он поступит с Обидой, Злостью, Страхом? Их надо выгнать или они нам нужны?»

**Дети:** «Конечно, их надо простить, все чувства нужны и важны для людей».

**Психолог:** «Я рада, что наши мнения совпадают. Скажите, а зачем нам Страх, Обида, Злость?»

**Дети:** «Страх – самый чуткий, осторожный, он далеко чувствует опасность и сможет вовремя предупредить об опасности. Злость – придает силы для борьбы с врагом, помогает справляться с препятствиями. Обида – чуток к дурным мыслям и разговорам, он охраняет наше достоинство и предотвращает недостойные разговоры и действия.»

**Психолог:** «Правильно! Ну а теперь устроим салют в честь нашей победы, в честь принца, и в честь всех чувств!»

***Слайд 48.*** (Дети берут шарики, и отпускают на счет три. Цель: развитие быстроты реакции и формирование здорового эмоционального подъема).

***Слайд 49.* Психолог:** «Свою задачу мы выполнили, принца освободили, пора возвращаться из Страны Чувств.

***Подошло к концу наше приключение.***

***Принц чувств дает вам наставление:***

***Быть добрыми и без каприз***

***И дарит вам сюрприз (сундук).***

***(Детям раздаются подарки)***

***Слайд 50.***

***Слайд 51. Компас, компас, покружи – нам дорогу укажи!***

***Слайд 52.* Психолог:** Вам понравилось путешествие? А что было самым интересным?

А что вы сейчас чувствуете? Какое у вас настроение?

***Слайд 53.*** А теперь возьмемся за руки и скажем:

***Мы славно потрудились!***

***Немало мы узнали!***

***Чуть-чуть добрее стали!***

***И дружно поиграли!***

***Спасибо друг!***

***Спасибо наш теплый надежный круг!***

***(Дети пожимают друг другу руки по кругу.)***

**Психолог:** Спасибо! Вы сегодня молодцы. До свидания!