**Знакомство с эмоциями.**

**Занятие «Грусть»**

**для детей 3-4 лет(средний возраст)**

**Цели:**

1.Знакомство с эмоцией «грусть».

2.Различение эмоций «радость» и «грусть».

**Ход занятия**

**1. Организационный момент** (сидим на ковре в кругу)

Психолог: Здравствуйте, ребята! (кивает головой).

Что я сейчас сделала? Правильно поздоровалась и кивнула. Поздоровайтесь, пожалуйста, со мной, кивнув головой. То есть мы можем здороваться не только с помощью слов, но и с помощью жестов.

**2. Основная часть**

Вы знаете сказки, давайте вспомним их.

А сейчас я хочу попросить вас вспомнить сказку «Курочка Ряба». Я буду показывать вам картинки, и мы вместе с вами будем «читать» эту сказку.

Психолог показывает картинки, одновременно проговаривая текст сказки вместе с детьми.

А теперь скажите мне, пожалуйста, какие бабушка с дедушкой в начале сказки? (смотрим на картинку) – Радостные.

А какие в конце? (смотрим на картинку) – Грустные, печальные.

Что случилось?Почему они плачут? – Яичко разбилось. Им грустно от этого.

А давайте подумаем, когда нам бывает грустно?

**Упражнение «Я грущу, когда…»:**

Я грущу, когда меня обижают .

 Я грущу, когда на улице идет дождь.

Когда человеку грустно, его лицо улыбается? – Нет.

Постарайтесь показать в зеркальце, как выглядит ваше лицо, когда вы грустите.

Бровки «домиком», ротик «опущен» (по кругу смотрим в зеркальце).

Очень хорошо у вас получается.

Посмотрите, пожалуйста, ребята на картинки.

Где грустный, а где веселый колобок (психолог показывает картинки грустного и веселого колобка).

Где грустный гномик, а где веселый (психолог показывает картинки грустного и веселого гномика).

Почему вы так решили? (обсуждаем черты лица, когда радость и когда грусть).

Давайте вспомним, какую зарядку мы с вами делали для гномика, чтобы он не грустил:

**Физкультминутка**

Жил да был веселый гном (изображаем колпак)

С круглыми ушами (описываем руками круг, как у Чебурашки)

Он на сахарной горе (руки перед собой треугольником)

Спал под воротами (ладошки складываем «под щеку»)

Вдруг откуда ни возьмись («пожимаем» плечами)

Великан явился (поднимаем руки вверх)

Скушать гору он хотел (движения, как будто едим руками)

Только подавился (надуваем щеки)

Ну а что веселый гном («пожимаем» плечами)

Так и спит глубоким сном (ладошки под щеку)

Вот перед вами стоят веселый гном и грустный гном, веселый и грустный колобок (психолог ставит картинки перед детьми).

Давайте послушаем мелодии, и подумаем, какую мелодию любят наши грустные герои, а какую веселые.(слушаем мелодии)

Психолог ставит фрагменты мелодий П.И.Чайковского, а дети определяют, какая это мелодия -грустная или веселая:

Болезнь Куклы

Немецкая песенка

Полька

Сладкая греза

Старинная французская песенка

Неаполитанская песенка

Молодцы, все правильно!

Ребята, посмотрите, пожалуйста, на картинки с изображением веселых и грустных героев мультфильмов (психолог раскладывает картинки на столе).

Давайте рассадим их в поезд.

**Подвижная игра «Веселый – грустный»**

Психолог: посмотрите у меня грустный гном и веселый колобок (картинки).

Когда грустного гнома – изображать грусть (руки вниз, переваливаемся с ноги на ногу, лицо грустное).

Когда я буду показывать веселого колобка – вы будете прыгать и улыбаться.

Молодцы!

**3. Рефлексия, прощание.**

Встаем в круг и делаем упражнение, которое называется «Бабочка».

Наши плечики – это крылышки. Плечики отводим назад и вздыхаем (сводим вместе лопатки), делаем выдох – возвращаем плечики на место.

Вот и закончилось наше занятие. Вам понравилось, ребята?

До свидания!