Конспект занятия для детей старшей группы

Тема: «Я учусь самоконтролю»

**Цель занятия:** формирование самоконтроля у детей старшей группы.

**Задачи занятия:**

- создание положительного эмоционального фона

- развитие способности контролировать свои эмоции и поведение.

**Структура занятия:**

1. Приветствие;

2. Психологическая разминка;

3. Основная часть;

4. Рефлексия;

5. Ритуал прощания.

**Приветствие.**

Здравствуйте, ребята! Давайте поздороваемся друг с другом. Сейчас я повернусь к тому, кто сидит справа от меня, назову его по имени и скажу, что я рада его видеть. Он повернётся к своему соседу справа и сделает то же самое, и так до тех пор, пока каждый из вас не поприветствует своего соседа.

**Психологическая разминка.**

Упражнение «Ухо-нос».

Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой — за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши и поменяйте положение рук. Повторите это упражнение несколько раз.

Упражнение «Колечко».

Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук,

соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный,

средний и т.д. Выполняйте упражнение от указательного пальца к

мизинцу и в обратном порядке. Потренируйтесь каждой рукой отдельно, а затем вместе.

**Основная часть.**

Беседа на тему «Сильный человек».

Педагог-психолог: «Ребята, а вы знаете, кто такой сильный человек?» (дети высказывают свои мысли).

Педагог-психолог: «Хотите узнать, может быть иногда сильнее совсем другая сила? Тогда послушайте сказку о двух братьях и сильной воле. (Хухлаева О. В. «Тропинка к своему я» стр. 142).

**Рефлексия**

 Когда ребята прослушают сказку, педагог просит ответить их на несколько вопросов:

1. Почему первый брат потерпел поражение?
2. Что такое сила воли, как ее тренировал второй брат?
3. Какие испытания проходил второй брат?
4. Как они связаны с силой воли?
5. Чем может тебе помочь сильная воля? Как ты ее мог бы тренировать? (дети отвечают на вопросы).

**Ритуал прощания.**

Педагог-психолог: «Ребята, вы молодцы, хорошо работали. Но, пришло время прощаться. Давайте мысленно передадим друг другу радость. Для этого встанем в круг и возьмёмся за руки. А за тем закроем глаза и подумаем о чём-нибудь хорошем. Получилось? До скорой встречи!».

Используемая литература:

1. Хухлаева О. В., Хухлаев О. Е. Лабиринт души. Терапевтические сказки.
2. Крюкова С. В., Слободяник Н. П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие – М.: «Генезис», 2007.
3. Хухлаева О. В., Хухлаев О. Е., Первушина И. М. Тропинка к своему «Я»: как сохранить психологическое здоровье дошкольников. 2-е изд. – М.: Генезис, 2009.