

**Печаль**

**Удивление**

**Страх**

**Радость**

**Злость**

       

                        



Тема занятия: «Эмоции и чувства».

Цели и задачи:

создание положительного эмоционального фона в группе;

развивать внутригрупповые отношения, учить анализировать и находить выход, развивать творческое воображение;

развивать умение осознанно выражать свои эмоции и чувства, навыки эмоционального самоконтроля;

выстраивать доброжелательные взаимоотношения с окружающими;

формировать навыки рефлексии.

Оборудование:

Сюжетные карточки с названиями эмоций и чувств, калейдоскоп «Эмоций».

Методы:

Беседа, развивающие упражнения, игры, прием сказкотерапии, арт – терапии.

Методики:

Упражнение «Здравствуй», игра «Угадай эмоцию», игра «Повтори фразу», игра «Азбука настроения», игра «Море волнуется раз …», Сказка про «Кляксу», игра «У-у-у-у».

Ход занятия

1. Приветствие.

*Цель: снятие напряжения.*

Здравствуйте, ребята! Давайте поприветствуем друг друга.

- Понравилось вам приветствие?

- Что вы чувствовали? (радость, удовольствие).

2.Разминка.

*Цель: создание настроя на совместную работу, снижение мышечного напряжения.*

Игра «Я люблю ...»

Ведущий говорит: «Я люблю всех, но особенно тех, кто любит (например, бананы)».

 Те, кто любит бананы, должны поменяться местами.

- Что вы чувствовали при выполнении упражнения?

Ребята, я сейчас назову удивительные слова – радость, восхищение, спокойствие, восторг.

- Как вы думаете, что это за слова?

Что они выражают? (настроение, эмоции).

Сегодня мы с вами поговорим о том, что такое эмоции и чувства, какими они бывают, будем учиться управлять своими эмоциями.

3.Основное содержание занятия.

Игра «Угадай эмоцию».

Глядя на человека - как мы можем определить его настроение?

По выражению его лица.

Я сейчас покажу вам карточки с изображениями различных настроений, а вы попробуйте угадать их и назвать. *(Дети выполняют задание)*

Игра «Повтори фразу».

Как еще можно определить настроение человека?

По его голосу, интонации.

Правильно. Давайте сейчас поиграем в игру, где необходимо будет с различными настроениями произносить русскую потешку:

Во саду - садочке

Выросла малинка.

Сначала выучим ее: повторите за мной хором. А теперь пускай один из вас повторит эту потешку по-разному: с радостью, удивленно, злобно, грустно, со страхом.

Каждое настроение имеет свой вкус и запах. Угадайте, о каком настроении напоминают вам эти продукты? Например, горький лук.

- Злость.

- Кислый лимон.

- Печаль

- Сладкий виноград.

- Радость.

- Молодцы, ребята!

Игра «Азбука настроения».

Бывают чувства у зверей,

У рыбок, птичек и людей.

Влияет, без сомнения,

На всех нас настроение.

Кто веселится?

Кто грустит?

Кто испугался?

Кто сердит?

Рассеет все сомнения

Азбука настроения.

*(И. Белопольская)*

*(раздаются карточки, на каждой из которых изображен персонаж с разным эмоциональным состоянием)*

Внимательно рассмотрите свои карточки. .. А теперь по моему сигналу поднимите карточку, на которой ваш персонаж удивлен, радуется. .. и т. д.

Игра: «Сказочные герои»

Игра «Море волнуется раз…»

*Цель: снятие внутренних зажимов, комплексов.*

Дети стоят. Ведущий говорит: «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три – эмоция радости (грусти, печали, удивления, гнева, злости, испуга, удовольствия) замри.

Понравилось вам упражнение?

- Какие эмоции было приятнее изображать?

Сказка про "Кляксу".

Дети слушают сказку про "Кляксу", и одновременно рисуют в альбомах акварельными красками по - мере рассказа раскрашивают кляксу в разные цвета.

"Жила - была Клякса в темном дупле и очень не любила показываться на людях. Почему? Да потому, что при ее появлении каждый считал своим долгом воскликнуть: "Какой ужас!" Какая жирная и некрасивая черная Клякса!" Кому такое понравиться? Вот почему она предпочитала жить в дупле в одиночку. Но разве хорошо сидеть в одиночестве? Скучно! И нашей Кляксе захотелось сходить погулять на праздник. Решила она принарядиться, взяла желтой краски и покрасилась, в яркий солнечный цвет. Представляете! Конечно, себе в таком наряде она понравилась, но только она появилась на улице, как каждый, кто ей встретился, в ужасе кричал: "Какая желтая Клякса!"

Тогда она зашла в магазин, купила красной краски и покрасила ею свою шляпку, но все, кто ее видел, снова махали руками и кричали: "Какая ужасная Клякса в оранжевой шляпке!"

Тогда Клякса купила синей краски и выкрасила свою юбку. Но и это никто не оценил. Она снова услышала: "Какая огромная Клякса в зеленой юбке!" (Желтый и синий цвет, смешиваясь дают зеленый.)

Очень обиделась Клякса, Взяла она остатки синей краски, вернулась в свое дупло и выкрасила его в синий цвет. Она очень старалась, размазала краску вокруг себя, и вдруг дупло стало очень уютным и красивым.

В это время пролетала Сова - мудрая голова (а Совы, как правило, близоруки и живут своим умом!). Она не узнала Кляксу в ее новом наряде. Сове показалась, что это совсем и не Клякса. "Здравствуйте, дорогая и красивая Незнакомка! - сказала вежливо Сова ". Клякса впервые в жизни услышала добрые слова и улыбнулась. Ей было очень приятно.

Игра «У-у –у –х »

Ребята вы хотите научиться избавляться от своей обиды и злости?

Представьте, как обида и злость превращаются в шарики внутри вас, и выдохните их. Ух – ух- ух.

- У всех получилось?

А теперь представим по другому: берем шарик и надуваем его со всей грустью или злостью и … отпускаем.

- Что вы сейчас чувствуете?

- Можем ли сами управлять своими эмоциями?

- Что можно сделать, чтобы улучшить свое настроение? ( Почитать, поиграть, оказать помощь, подарить комплимент и т.д.)

- От чего зависит наше настроение?

(оно зависит от того, как мы умеем управлять своими эмоциями и чувствами)

Рефлексия: «Мне приятно было с тобой общаться…»

- что мы сегодня делали на занятии?

- что нового мы узнали?