

Тема занятия: «Эмоции и чувства».

Цели и задачи:

- создание положительного эмоционального фона;
- 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», «сухой бассейн», различный релаксационный материал, раздаточный материал: воздушные шары, краски.

Методы:

беседа, развивающие упражнения, игры, прием арт – терапии.

Ход занятия

1. Приветствие.

Цель: снятие напряжения.

- Здравствуй, Женья! Как твоё настроение? Сегодня к нам с тобой на занятие пришли гости, давай поприветствуем их; (ответ ребенка)
- Сейчас мы с тобой отправимся в мир эмоций и чувств. Но прежде давай мы с тобой расслабимся. (идем в «сухой бассейн»).
- Женья, закрой глаза, и скажи, где ты сейчас находишься? (под музыку спокойную, лесной звук, шум моря, пение птиц, шум дождя, шум ветра).
- Что ты чувствовал? (радость, удовольствие, покой).

2. Основное содержание занятия:

- Сегодня мы поговорим с тобой об эмоциях, как ты думаешь, что такое эмоции? (ответ ребенка);
- А как мы можем их выразить? (с помощью мимики и жестов);
- Какие эмоции ты знаешь?
- Итак, Женья, чувства, которые может испытывать человек, радость, огорчение, страх, восхищение, злость, мы называем Эмоциями.

3. Задание «Эмоции и чувства».

- Давай рассмотрим картинки, и определим, какое настроение у детишек.
- Посмотри на рисунок и скажи какие эмоции здесь изображены.



- Женя, эмоции бывают разные, положительные и отрицательные. При хорошем настроении человек испытывает положительные эмоции, а при плохом- отрицательные. Все эмоции дополняют нашу речь и мимику.

- Как ты думаешь, какие эмоции положительные, а какие отрицательные? (даются карточки с эмоциями)
- В конверт с солнышком вложим только положительные эмоции, в конверт с тучкой- отрицательные эмоции.
- Женя, если человек будет испытывать, проявлять только отрицательные эмоции, он может заболеть или испортить настроение другим людям. Они навредят его здоровью.
- Давай, спрячем их в мешок (подальше).
- А положительные эмоции полезны для здоровья человека, они наши друзья. Они продлевают жизнь, поднимают нам настроение.

4. Игра «У-у –у –х»

- Ты хочешь научиться избавляться от своей обиды и злости?
- Представь, как обида и злость превращаются в шарики внутри тебя, и выдохни их. Ух – ух- ух.
- Получилось?
 - А теперь представим по другому: берем шарик и надуваем его со всей грустью или злостью и ... отпускаем...
 - Что ты сейчас чувствуешь?
 - Можем ли сами управлять своими эмоциями?
 - Что можно сделать, чтобы улучшить свое настроение? (Почитать, поиграть, оказать помощь, подарить комплимент и т.д.)

5. Задание «Нарисуй эмоцию».

- Женя, нарисуй выражение лица, подходящее к каждой ситуации.
- Хорошо, молодец!

6. Пальчиковая гимнастика

- Давай немного отдохнем.

«Прогулка»

Пошли пальчики гулять,

(Пальцы рук сжаты в кулаки, большие пальцы опущены вниз и как бы прыжками двигаются по столу.)

А вторые догонять,

(Ритмичные движения по столу указательных пальцев.)

Третьи пальчики бегом,

(Движения средних пальцев в быстром темпе.)

А четвертые пешком,

(Медленные движения безымянных пальцев по столу.)

Пятый пальчик поскакал

(Ритмичное касание поверхности стола обоими мизинцами.)

И в конце пути упал.

(Стук кулаками по поверхности стола.)

7. Задание «Ромашка».

- Женя, раскрась лепестки ромашки, глядя на лица детей.

Зеленым- мне спокойно, я какой? (спокойный)

Желтым- мне радостно, я какой? (веселый)

Оранжевым- я в восторге, я какой? (счастливый)

Оставить белым- мне страшно, я какой? (трусливый)

Красным- я злюсь, я какой? (злой)

Синим- мне грустно, я какой? (грустный)

8. Задание «Лучики».

- Существуют секреты хорошего настроения. И мне хотелось бы, чтобы ты их запомнил. Посмотри на солнышко, чего нет у солнце? (лучиков)

- Скажи, Женя, когда на улице светит солнышко и греет своим теплом, у нас поднимается настроение? А давай мы соберем все лучики! (Собираем лучики):

Говорить добрые слова.

Делать большие добрых дел.

Никогда не расставаться с улыбкой.

Заниматься любимым делом.

Запомни, пожалуйста, их!

9. Задание «Подбери выражение лица к каждой эмоции».

- Итак, Женя, ты узнал, какие бывают эмоции. Подбери выражение лица к каждой эмоции. (лицо чистое, глаза и рот)

10. «Пирог положительных эмоций».

- А теперь, я предлагаю тебе, испечь пирог только с хорошими эмоциями и угостить всех. Повторяй за мной!

*Взяли мы немножко смеха,
И немножечко успеха,
Удивления на ложке,
Любопытства поварешку,
Много радости налили,
Тесто быстро замесили.
Испекли пирог мы в печке,
Остудили на крылечке,
А потом пирог делили
И гостей всех угостили.
Все ладошки подставляйте,
Угощенье получайте!
(делится воображаемым кусочком пирога с гостями)*

11. Рефлексия:

(Подводится итог)

Цель: Развитие умения определять свое эмоциональное состояние.

- что мы сегодня делали на занятии?
- что нового мы узнали?
- Женя, наше занятие подошло к концу. И чтобы подвести его итог, я предлагаю тебе выбрать для себя шарик. Если тебе сейчас радостно, выбери красный шарик, грустно- фиолетовый шарик, если ты испытываешь спокойствие- выбери желтый шарик.

12. Прощание

Цель: Создание положительного эмоционального настроения.

- Мне приятно было с тобой общаться, Женя!
Я желаю, тебе, хорошего настроения и положительных эмоций. И я дарю тебе этот шарик.
- А сейчас давай возьмемся за руки, улыбнемся друг другу, и скажем: «До свидания!».

Руководитель кабинета ПАВ Акчурина Л.В.