«В мире эмоций».

Цель:

познакомить детей с понятием *«эмоции»*;

развивать умение передавать эмоциональное состояние с помощью мимики.

Задачи:

учить детей распознавать и проявлять эмоции;

расширять представление о радость, печаль, удивление, злость, страх;

формировать умение определять свое эмоциональное состояние и состояние других людей по внешним признакам;

развивать эмпатию, способствовать установлению межличностного доверия;

снижать психоэмоциональное напряжение.

Ход урока.

у: Здравствуйте, ребята! Я рада вас видеть!Давайте поприветствуем друг друга, но, сделаем мы это необычным способом.

1. Приветствие *«Солнышко доброты»*

Вам нужно образовать круг, вытянув ручки вперёд – к центру круга, соединить все ручки вместе. Давайте представим, что мы одно большое солнышко, а наши ручки – это его лучики, по которым проходит тепло к каждому из нас. Представили? *(Ответы детей)*. А теперь, когда каждый из нас получил тепло от солнышка, давайте дружно скажем друг другу и нашим гостям *«Здравствуйте!»*. *(Дети здороваются)*

После этого, не мешая друг другу, дети отходят в сторону, и садятся на стулья.

у:

- Ребята расскажите, какое у вас сейчас настроение? *(Ответы детей)*

- Ребята скажите, пожалуйста, какая бывает погода? *(солнечная, дождливая, пасмурная, ветреная.)*

- Как вы думаете, можно ли сравнить погоду с настроением?

Предполагаемые ответы детей могут быть стимулированы взрослым. «У меня внутри радостно, как будто солнышко светит, потому, что я рада нашей с вами сегодняшней встречи»; «Мне грустно, словно дождик льет, потому, что моя кошка заболела, и я переживаю» и т. д.

- Погода внутри вас – это и есть ваше настроение. Каждое настроение можно покрасить определённым цветом. Ребята, скажите каким цветом можно выразить радостное настроение, грустное настроение, а когда мы удивляемся и испытываем страх *(Ответы детей)*

2. Коробочка настроений.

Дети, посмотрите, какая у меня есть красивая коробочка. Это коробочка настроений, она расскажет нам какие **эмоции** и настроение бывают у людей (работа с пиктограммами радость, удивление, злость, грусть, страх. Последовательно дети вытягивают по одной пиктограмме из мешочка и задаются следующие вопросы):

- Какое настроение здесь изображено?

- По каким признакам его узнали?

- Что вам помогло различить настроения? (дети называют различные мимические признаки, если это вызывает затруднение, в таком случае учителю необходимо подсказать, задать наводящие вопросы).

- Молодцы ребята вы хорошо различаете настроения.

3. Этюд *«Маски»*.

- Ребята, у вас получилось определить, какое настроение было изображено. А теперь давайте примерим эти настроения. (Дети, стоя перед зеркалом с помощью мимики и жестов изображают грусть, удивление, злость, радость, страх).

- Когда нам грустно - мы делаем так. Когда мы удивлены - делаем вот так. Когда мы напуганы - мы такие. Когда мы злимся - мы уже другие. Когда мы радуемся - мы делам так.

- Какая **эмоция** вам больше всего нравится?

4. Психогимнастика *«Солнышко и тучка»*.

у: Ребята, а сейчас давайте мы с вами немножко отдохнем и поиграемв игру *«Солнышко и тучка»(звучит аудиозапись расслабляющей музыки)*.

у: Ребята, давайте представим, что мы сидим на зеленой лужайке *(сесть на пол)*.

Светит солнышко, греет наше личико *(поднять голову вверх, глазки закрыть)*.

Солнце зашло за тучку, стало прохладно *(сжаться в комок, чтобы согреться)*.

Солнце вышло из-за тучки и нам стало жарко *(расслабиться - разморило на солнце)*.

Представим, что перед нами травка. Давайте погладим ее, какая она мягкая, нежная *(представляют, что гладят травку)*.

А теперь нарисуем солнышко *(вытягивают руки вверх и воздухе рисуют солнце)*.

Можно открыть глазки, продолжаем **занятие**.

5. Шарик *«агрессивной****эмоции****»*.

у: Дети, посмотрите, что у меня есть *(психолог достает надутые воздушные шары)*. Сейчас я каждому из вас раздам по шарику. Сегодня мы с вами говорим об **эмоциях**. Скажите, когда человека переполняют **эмоции** – его можно сравнить с воздушным шаром? *(Ответы детей)* Ребята, представьте, что воздушный шар – это и есть человек, в котором скопилось огромное количество **эмоций**. Если мы его еще надуем, что произойдет? *(дети отвечают)*

у: Давайте мы попробуем стать на шар двумя ногами и посмотрим, что будет. (дети становятся на шар и пытаются его лопнуть. После того, как шар лопнет, психолог задает вопросы)

- Скажите, ребята, что вы чувствовали, когда шар лопнул под ногами? Что еще может произойти, если рядом будет кто-нибудь находиться *(Ответы детей)*Как вы думаете, может ли тоже самое произойти и с человеком, если его переполняют **эмоции**? Может ли он, скажем так, лопнуть, как воздушный шар? *(дети отвечают)*

- Что можно сделать, чтобы этого не произошло? *(дети дают ответы)*

Психолог говорит о том, что, когда человека переполняют **эмоции**, и, чтобы не лопнуть, как шар, нужно научиться расслабляться. (психолог берет другой воздушный шар и показывает, что его можно сдуть, спустить воздух). Когда шар не будет таким большим, он не сможет лопнуть и не причинит никому вреда.

6. Релаксация *«Поза покоя»*

Необходимо усадить детей по кругу удобно, руки на коленях.

Учитель формулу покоя произносит медленно, тихим голосом, с длинными паузами.

Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать,

Но пока не все умеют расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая - очень легкая, простая,

Замедляется движенье, исчезает напряженье…

И становится понятно – расслабление приятно!

7. Упражнение *«Три настроения»* *(используется три вида светильника)*

у: Ребята, как мы уже сегодня сказали, у всех людей бывает разное настроение, оно зависит от мыслей, когда мысли чистые светлые они чувствует себя спокойно, хорошо, уверенно. В это время их настроение похоже на солнечный свет, и мысли у них ясные и чистые *(включается светильник с плавающими желтыми блестками)*.

- Кода в голову приходят отличные идеи, люди радуются – настроение бывает прекрасным, радостным и мысли становятся яркими, блестящими, возможно похожими на фейерверк *(включается диско-шар)*.

- Но бывает, что люди злятся, грустят, обижаются, им плохо – мысли становятся мутными, серыми – и появляется ощущение, будто внутри человека дождь идет или гремит гроза *(включается шар с имитацией грозы)*.

- Бывает ли у нас грустное, плохое настроение?

- Что мы делаем, чтобы победить грусть? *(ответы детей)*

8. Рефлексия

у: Наша встреча подходит к концу. Расскажите, о чем мы сегодня с вами говорили, что вам понравилось и что запомнилось *(дети стоят в кругу, передают мяч друг другу и высказываются)*.

9. Прощание.

Теперь возьмемся за руки, давайте мы пустим по кругу наше тепло и хорошее настроение, чтобы оно прошло через каждого из нас и вернулось обратно ко мне (психолог пожимает руку стоящего справа от себя ребенка, тот, в свою очередь, передает рукопожатие следующему и так, пока рукопожатие не дойдет снова до психолога).  у: Я почувствовала, что мое рукопожатиевернулось ко мне и тепла стало намного больше, потому что каждый из вас добавил частичку своего. Теперь протянем наши руки в центр круга, чтобы получилось солнышко, которое мы делали в начале нашей встречи и попрощаемся.

Мы сегодня поиграли и чуть-чуть добрее стали.

Скажем спасибо друг другу, спасибо теплому, доброму кругу.

Всем спасибо, до следующей встречи!