

Конспект занятия «Эмоции»

Цели занятия:

- формирование понятий об эмоциях радости и злости;
- актуализировать опыт и знания из области эмоциональной сферы, способствовать осмыслению своих состояний;
- обучать способам выражения негативных эмоций в социально приемлемой форме;
- развивать умение владеть различными мышцами (лица, рук, ног), развивать волевую регуляцию поведения.
- развивать кинестетические ощущения, восприятие формы предметов.
- развивать пространственную ориентацию, внимание и мышление.

Словарь терминов

Эмоция – это наши настроения и переживания, которые сопровождают события нашей жизни.

Радость – это когда нам хорошо от чего-то сделанного, от общения с мамой, другом, от того, что нам дарят подарки, нам весело. Легкие морщины у глаз, глаза слегка сощурены, верхняя губа чуть приподнята, уголки губ приподняты и обычно отведены назад, нижняя челюсть расслаблена, рот может быть приоткрыт.

Злость – когда мы на кого-то злимся, например, на того, кто нас незаслуженно обидел, кто нас побил, обозвал... Тесно сжатые брови, горизонтальные складки на переносице, нос раздут, зубы стиснуты, шея судорожно стянута, при этом руки могут быть сжаты в кулаки.

ХОД ЗАНЯТИЯ

В гости к ребятам пришла девочка Рая. Она познакомила их с волшебным замком, в котором живут эмоции: радость, злость, страх, брезгливость и другие. В их царство пробрался злой волшебник Плакало. Он перессорил все эмоции между собой. Помогите мне помирить волшебные эмоции, а для этого выполните задания злого волшебника Плакало.

Первое задание: упражнение «Изобрази эмоцию радости», изобразить двух жителей дворца эмоций (слайд 4).

- Как выглядят дети, которые радуются? (*Глаза блестят, на губах улыбка*).

- Посмотрите, какие красивые лица у тех, кто радуется (слайд 5).

–Когда бывает радостно? (*Когда приходит мама, читают книги, покупают игрушку, сладости...*)

– Вспомним, что-нибудь радостное и когда я досчитаю до 3, изобразим радость.

Второе задание: упражнение «Изобрази эмоцию злости» изобразить двух жителей дворца эмоций (слайд 6).

– Как выглядит человек, когда злится? (*Лицо сердитое, губы сжаты, брови нахмурены, глаза злые*)

– Какие мы некрасивые, когда злимся, а когда вы злитесь? (*Когда обижают, что-то не получается*) (7слайд).

– Давайте попробуем на счет 3 показать, как мы злимся.

Третье задание: упражнение «Способы овладения негативным эмоциональным состоянием»

– Плакало считает, что если человек злится, то это может продолжаться очень долго. Как вы считаете, что можно сделать, чтобы злость быстро ушла от вас? (Развеселить себя, нарисовать что-нибудь красивое, побить подушку, порвать бумагу, поиграть в веселую игру, посмотреть интересный мультик, почитать веселую книгу, съесть конфетку, полепить из пластилина, побегать на улице, попускать мыльные пузыри) -8 слайд.

– Злиться вредно для здоровья. С какими людьми приятнее общаться, с добрыми или злыми?

Четвертое задание: игра «Кричалка-хлопалка-молчалка»

– Ой, тут какие-то квадраты. Так, что же это за задание? Плакало не верит, что мы сможем выполнить это задание, потому что здесь нужно быть очень внимательными и запомнить порядок выполнения действий (9 слайд). А порядок такой: если я покажу синий цвет, то нужно всем вместе громко кричать, если зеленый, то нужно всем вместе громко хлопать, если красный, то нужно сидеть тихо-тихо. Давайте вспомним и потренируемся. Ну, а теперь очень внимательно выполняем это задание злого волшебника.

Пятое задание: игра «Волшебный мешочек»

– Плакало сложил в этот мешочек разные небольшие предметы и заколдовал мешочек так, чтобы вы с закрытыми глазами на ощупь не смогли угадать, что там находится. Давайте справимся с этим заданием?

Шестое задание: упражнение «Найди отличия»

– Перед нами следующее задание (10 слайд). На картинке два кота, они вроде бы немного похожи, но на самом деле у них есть 10 отличий. Нужно найти все отличия.

Седьмое задание: упражнение «Башня радости»

Плакало всегда грустный, злой и очень часто плачет, чтобы действие его волшебства закончилось и жители помирились, нужно построить башню радости. Для этого по очереди нужно рассказать, что нравится и что радует. Я назову, что мне нравится и протяну руку ладонью вверх, а вы по очереди будете подходить, называть, что вам нравится или, что вас радует и класть свою руку на мою ладонь.

Какая хорошая башня радости у нас получилась. Чары развеялись, и жители сказочной страны эмоций помирились. Спасибо вам ребята!

Итог занятия:

- Наше сказочное занятие подошло к концу.
- Что вам запомнилось и понравилось?
- Какая эмоция вам больше всего понравилась?
- У человека, когда он злится некрасивое лицо, сердитое, глаза злые. Надо всегда относиться к людям доброжелательно, приветливо, тогда и к вам будут относиться так же. Хорошо, когда у человека радостное настроение, тогда любое дело получается.