Тема «Палитра эмоций: радость, грусть, злость, страх»

Задачи:

- закреплять представления учащихся об эмоциях, развивать умение передавать заданное эмоциональное состояние различными выразительными средствами, развивать умений контролировать собственные эмоции;

- способствовать снятию мышечного напряжения у детей, способствовать развитию творческих способностей;

- способствовать формированию дружеских взаимоотношений между учащимися.

Ход занятия

Вводная часть

Приветствие «Будем дружными»

Под музыку мы с вами будем танцевать. Когда музыка остановиться, вы должны найти себе пару. Если я скажу:

- «будем знакомы» - жмёте друг другу руку;

- «веселые ребята» - весело улыбаетесь друг другу;

- «дружные ребята» - обнимаете друг друга.

Основная часть

Сегодня мы с вами отправимся в увлекательный мир эмоций и чувств.

Угадывание эмоций «Путешествие в страну чувств»

Далеко-далеко за морями-океанами есть сказочная страна чувств. Её хозяйка - Королева. У неё есть слуги-чувства: Радость, Удовольствие, Злость, Страх, Грусть, Удивление, Вина и Обида. Все слуги-чувства живут в своих дворцах.

Сейчас мы отправимся в эту страну и постараемся угадать, кто в каком дворце живёт.

1. Из дворца все время был слышен веселый смех. Все слуги-чувства бегали по дворцовым покоям, хлопали в ладоши, играли в салочки, танцевали.

Там жила …РАДОСТЬ

1. В другом дворце шли настоящие сражения. Все слуги-чувства ходили хмурые, в их глазах горели злые огоньки. Они то и дело пытались подставить друг другу подножку, укусить, ущипнуть. А вечером все собирались в одной большой комнате и колотили друг друга подушками. Поэтому все вокруг было в перьях. И каждый день они только и думали о том, как устроить большое сражение.

Это был дворец …ЗЛОСТИ

1. Дворец выглядел пустынным, казалось, все жители покинули его навсегда. Но вдруг показался один житель. Он быстро бежал и все время оглядывался вокруг. Казалось, что он от кого-то убегал. Едва этот житель заметил другого, как оба широко открыли глаза и рот, и казалось, они вот-вот закричат. Жители резко повернулись и убежали друг от друга.

Это был дворец… СТРАХА

1. В этом дворце придворные слуги то и дело печалились: по белым снежинкам, по ароматной землянике, по съеденному мороженому и еще много-много о чем. Тоска зеленая, да и только!

Это дворец … ГРУСТИ

(Учащиеся угадывают эмоцию и показывают её пиктограмму.)

- В какой из дворцов вы хотели бы зайти в гости? Почему?

Этюд «Кто как радуется?»

Дети становятся в круг. Изобразите без слов, как вы радуетесь …

- при встрече с мамой;

- когда встречаете гостей в свой день рождения;

- когда получают подарок;

- при походе в зоопарк, цирк и т.д.

- А какие дворцы не хотите посещать? Почему?

Но бывает, что всё - таки все мы иногда испытываем и злость, и страх, и грусть. Как справиться с этими негативными эмоциями?

*Преодоление страха*

Беседа «Чего ты боишься?»

Рисование «Смешной страх»

Нарисуйте свой страх. Какие страшные у вас страхи!

Ваши страхи могут быть совсем не страшными. Они могут быть даже очень смешными. Нарисуйте своему страху улыбку, смешную одежду, длинные усы, бантики и т.д.

По завершении сделать выставку и от души вместе посмеяться.

Можно предложить детям разорвать свой рисунок на мелкие кусочки и выбросить.

*Преодоление злости*

Мимическое упражнение «Смешинки и злючки»

Рассмотрите два портрета: на одном изображено веселое выражение лица, на другом злое.

- Какие эмоции изображены на картинке?

-Как расположены брови, рот?

А теперь давайте подойдем к зеркалу и постараемся изобразить сначала весёлое, затем сердитое выражение лица. Какое выражение лица вам больше нравиться? Когда вы будете сердиться, вспомните какое некрасивое лицо у вас прогоните «злючку» улыбкой.

*Преодоление грусти*

Пазл «Заклинания от грусти»

Здесь предметы, которые помогут избавиться от **грусти**. Только они разделены на мелкие кусочки. Соберите их, и узнаете как справиться с грустью.

- игрушки (можно поиграть с игрушками – и станет веселее).

-конфеты, яблоки (когда нам **грустно**, можно съесть что-нибудь вкусное – и **настроение улучшится)**.

 - любимый питомец(игры с питомцем поднимают настроение)

Заключительная часть

Упражнение «Передай объятие»

Я хочу, чтобы мы закончили наше занятие приятным. Я начну передавать объятия, а вы продолжите по кругу.

Я хочу пожелать вам, чтобы ваше настроение как можно чаще было светлым, радостным и веселым, чтобы вы как можно реже грустили и печалились.