Тема **занятия:** *«****Эмоции и чувства****»*.

Цель: способствовать расширению знаний воспитанников об эмоциях и чувствах.

Задачи: создание положительного **эмоционального фона в группе;** развивать умение осознанно выражать свои **эмоции и чувства,** навыки **эмоционального самоконтроля;** выстраивать доброжелательные взаимоотношения с окружающими; формировать навыки рефлексии.

Оборудование: мультфильм «Варежка» карточки с изображением **эмоций и чувств,** краски, альбомные листы, трубочки, фломастеры, ватман, фонограмма Л. Ван Бетховен «Рондо-каприччиозо».

**Ход занятия:**

I. Вводная часть.

- Добрый день, ребята! Я очень рада вас видеть. В этом году мы будем встречаться один раз в месяц, и работать в составе всех детей, присутствующих сегодня. Чтобы наша работа приносила нам радость и удовольствие нужно соблюдать три золотых правила:

1. Уважай своего товарища.

2. Умей каждого выслушать.

3. Не согласен – предлагай!

II. Мотивация деятельности.

- Упражнение на понимание и принятие чувств каждого члена группы «Я сегодня вот такой (такая)…, потому что…»

- Конечно, мы все разные люди, у каждого в жизни были радостные и печальные события, мы веселимся и грустим, восхищаемся и ненавидим, обижаемся и прощаем. Но порой наши эмоции мешают нам в жизни, портят отношения с друзьями, учителями, окружающими людьми. Вы хотите научиться справляться со злостью, обидой или страхом? Вы хотите научиться радоваться жизни и с успехом реализовать свои планы?

Сегодня мы попробуем разобраться, что такое эмоции и чувства, как их распознать, а также о том, какую роль они играют в жизни человека.

III. Основная часть.

1. Просмотр мультфильма «Варежка».
2. Обсуждение мультфильма.

- Какие отношения были у мамы и дочки?

- Как вы думаете, что испытывала девочка?

- Что чувствовала девочка после разговора с мамой и возврата щенка?

- Как изменилось настроение девочки, когда у нее появился друг?

- Почему отношение мамы к появлению щенка в семье изменилось?

- На примере этой истории мы увидели, что человек живет постоянно в мире различных эмоций.

3. Упражнение-пантомима «Изобрази эмоцию». Каждый воспитанник получает карточку с изображением той или иной эмоции и старается показать ее мимикой и жестами.

- Сейчас мы перевоплотимся в артистов и попробуем изобразить эмоцию, изображенную на карточке. А остальные угадывают, что хотел нам показать «артист».

- Что нам помогло угадать эмоцию каждого человека?

- Из наших эмоций и чувств складывается и наше настроение. Когда у человека хорошее настроение, он чувствует себя комфортно и спокойно, и окружающим людям тоже приятно находится с ним. А вот когда у человека плохое настроение, окружающим не хочется общения с ним, и чаще всего эти люди одиноки. Выход один, — каким либо образом изменить свое настроение в лучшую сторону.

4. Задание «Способы избавиться от плохого настроения».

- Давайте подумаем, что нам в этом поможет? Составьте способы избавления от плохого настроения. Дети называют, а воспитатель записывает все предложенные способы на ватмане.

(Например: поменять цвет и стиль одежды, заняться спортом, послушать любимую музыку, погулять, поговорить с близким человеком, почитать книгу, посетить выставку, посмотреть на ситуацию с другой стороны и т.д.)

- Вы видите, что существует много способов, которые позволяют нам регулировать своё эмоциональное состояние. Если вы оказались в трудной жизненной ситуации, всегда помните о том, что можно все изменить. Помните об этом и не отчаивайтесь!

IV. Итог занятия

1. Упражнение «Клякса». Выполняется под фонограмму Л. Ван Бетховен «Рондо каприччиозо».

- Поставьте краской кляксу на лист бумаги. Представьте, что эта клякса – вы! Трубочкой раздуйте кляксу, чтобы предать ей какое-то очертание. Дорисуйте изображение фломастером. Что получилось? Опишите свои эмоции. (Дети делятся своими впечатлениями).

- От всей души желаю вам находиться в хорошем настроении, быть эмоционально устойчивыми!

Источники:

<https://infourok.ru/pamyatka-pravila-raboti-v-gruppah-570785.html>

<https://infourok.ru/plankonspekt-po-osnovam-psihologii-na-temu-emocii-i-chuvstva-3563836.html>

<https://doc4web.ru/pedagogika/konspekt-uroka-po-teme-emocii-i-chuvstva.html>