**Выполнила: воспитатель гр. 5**

**Сибагатуллина А.С.**

**Занятие по социально-коммуникативному развитию.**

**«Я спокоен, я не злюсь. Я со всеми подружусь».**

**Цель:** формирование представлений о способах снижения психофизического и психоэмоционального напряжения.

**Задачи:**

**Развивающая:**

- развивать тактильную чувствительность, творческие способности, воображение, самоконтроль.

**Образовательная**:

- Дать представления детям о разнообразии эмоций;

- формировать и закреплять представления детей о способах и методах снижения психофизического и психоэмоционального напряжения (страх, гнев, раздражение, агрессия и т.п.).

**Воспитательная:**

- воспитывать дружелюбие, толерантность (терпимость) к окружающим.

**Предварительная работа:** беседа «Наши эмоции», рассматривание картинок с эмоциями.

**Словарная работа:** эмоции, эмоциональный, грусть, радость, злость.

**Используемый материал:** игрушка обезьяна,бумага, фломастеры, подушки, музыкальная колонка, песочный стол, киндеры, картинки с изображением эмоций.

**Ход занятия.**

**(**Раздается шорох**)**

**Воспитатель:** Ребята,вы слышите? Интересно! Давайте посмотрим? (дети подходят к сцене, на сцене спрятана обезьянка). Посмотрите, кто это там спрятался? (ответы детей)

**Воспитатель:** здравствуй обезьянка! Как тебя зовут, и как ты здесь оказалась?

**Абу:** (за обезьяну говорит сам педагог) Здравствуйте! Меня зовут Абу. Я приплыл из далекой африки. Доктор Айболит рассказывал мне про веселых ребят в детском саду, и что они знают много игр. Мне так захотелось поиграть и повеселиться с вами! Вот я и здесь! Ну, что, пошли играть и веселиться?!

**Воспитатель:** Подожди Абу. Мы с ребятами пока не можем поиграть с тобой. Сейчас у нас занятие. Посмотри сколько гостей к нам пришло для того что бы увидеть, чему мы научились.

**Абу:** А я хочу играть!!! Хочу! Хочу! Хочу! АААААААААА!!!!!

**Воспитатель:** Ребята, что случилось с Абу?! (ответы детей) Почему он плачет? Как нам его успокоить? (ответы детей). правильно ребята, мы должны научить Абу контролировать свои эмоции.

**Воспитатель:** в отличии от животных и роботов человек - очень эмоциональное существо. Как вы думаете, что такое эмоции? (ответы детей). это чувства которые мы испытываем. А какие эмоции вы знаете? (ответы детей (демонстрация картинок с эмоциями)). Часто ли мы их испытываем? (ответы детей) Действительно, эмоции мы испытываем всегда. Нам может быть весело, но через несколько минут станет грустно,как и случилось с нашем гостем.

**Воспитатель:** ребята, давайте научим Абу управлять своими эмоциями? Покажем ему несколько способов с помощью которых он сможет избавиться от раздражения,тревоги, грусти, злости.

**1 упражнение «Нарисуй эмоцию»**

(дети перемещаются за столы)

**Воспитатель:** давайте пройдём к нашим столам, где у нас приготовлены листы бумаги и фломастеры. Представим, что сейчас мы с вами испытываем раздражение или страх. Теперь рисуем это на бумаге (дети хаотично рисуют на бумаге), теперь сминаем бумагу (можно порвать) и выбрасываем в мусорное ведро. Все наши плохие эмоции остались на бумаге. Абу, теперь тебе стало легче?

**Абу:** мне стало немного лучше, но я все равно хочу играть прямо сейчас! ААААААА!!!!!! Хочу!

**Воспитатель:** кажется первый способ не сработал, ребята, давайте покажем нашему капризному гостю еще один метод, может он ему поможет? (ответы детей)

**2 упражнение «Танцульки»**

(дети перемещаются на ковер)

**Воспитатель:** для того чтобы избавиться от плохих эмоций и зарядится радостью и хорошим настроением, нам нужно просто потанцевать под любимую музыку! Ну что, поехали! (дети танцуют под музыку как они хотят)

**Воспитатель:** здорово! Абу тебе понравилось?

**Абу**: конечно! Это было очень весело! А может вы, ребята, покажите мне еще какие-нибудь методы которые помогают успокаиваться когда я злюсь, расстраиваюсь или тревожусь? А я научи им своих братьев и сестер.

**Воспитатель:** конечно мы с ребятами с радостью покажем тебе еще пару способов!

**3 упражнение «Подушка для битья».**

**Воспитатель:** когда мы злимся на кого-то или на что-то, то чтоб ни кого не обить, мы можем взять подушку и побить ее. Можем даже кинуть ее на пол и укусить. А когда мы почувствуем, что больше не злимся, мы обнимем свою подушку и приляжем на нее, чтобы до конца расслабиться. (дети бьют, бросают, кусают подушку, а потом обнимают и ложатся на нее).

**Абу:** отличное упражнение! Нам с братьями очень пригодится это упражнение, ведь мы часто злимся друг на друга.

**Воспитатель:** а теперь я хочу показать вам еще один метод,который поможет нам контролировать свои эмоции. Этот метод знаком вам, но мы никогда не использовали его в группе. А самое главное, что вы, ребята, его очень любите. Пойдёмте за мной!

**4 упражнение «Песочница»**

(дети перемещаются к песочному столу; также можно использовать подносы с манкой)

**Воспитатель:** все мы любим играть с песком. А знали ли вы, что песок помогает снимать напряжение и развивать наше воображение и пальчики? В песочницах на улице ребята строят замки и «пекут куличики», а наш песочный стол позволяет нам рисовать песком и даже придумывать сказки и показывать их своим друзьям. Ребята, в этой коробочке лежат мелкие игрушки, которые могут пригодиться вам в игре с песком (воспитатель показывает пример рисования песком).

**Абу:** ребята, спасибо вам большое! Я узнал столько полезных и интересных занятий. Только боюсь пока доеду до дома все забуду...

**Воспитатель:** Абу мы с ребятами сейчас еще раз напомним тебе все упражнения и методы, которым сегодня тебя учили. Ребята, давайте еще раз напомним Абу как можно успокоиться, избавится от тревоги, злости и раздражения и сменить их на спокойствие, радость и дружелюбие? (ответы детей)

**Абу:** спасибо ребята, теперь я точно ничего не забуду! Мне пора возвращаться, но я обязательно вернусь поиграть с вами! До свидания!

**Воспитатель**: ребята, сейчас вы можете поиграть с песком, а я провожу нашего гостя и вернусь.