

Интерактивное занятие «Мозаика эмоций»

Разработала: Ладыш Я.Г., педагог-психолог

Цель: формирование обстановки доверия и эмоционального комфорта учащихся, развитие эмоционально-волевой сферы.

Ход мероприятия

Упражнение «Давайте поздороваемся»

Педагог-психолог: Добрый день, ребята! Давайте встанем, улыбнёмся себе и друг другу. Скажите, вам было приятно здороваться? Что вы испытывали, приветствуя друг друга? (*Примерные ответы детей: радость, удовольствие, приятно*).

Информационная минутка

Сегодня мы совершим путешествие по очень необыкновенной стране. Можете ли вы представить себе человека, который не испытывает никаких эмоций? А всегда ли свои переживания и ощущения мы можем выразить эмоциями?

А что такое эмоции? Эмоции — это выражение нашего отношения, чувства к происходящему вокруг нас или внутри нас. Какими они могут быть? (*положительные и отрицательные*). С помощью чего люди выражают свои эмоции и чувства? (*жесты, мимика*).

На нашем мероприятии мы познакомимся с миром эмоций. Поговорим об основных эмоциях; попробуем выразить их с помощью мимики и жестов. Я желаю вам, чтобы сегодня каждый открыл интересное для себя!

Интеллектуальная разминка «Наоборот»

Педагог-психолог: Чтобы проверить, какие вы внимательные, проведем разминку. Я буду называть эмоции, а вы будете говорить их противоположные значения: веселый — бодрый —
довольный — спокойный —
смелый — злой — радостный —

Ребята, скажите, вам трудно было подбирать противоположные слова?

Конкурс «Знатоки эмоций»

Педагог-психолог: Вам нужно вспомнить эмоции, которые может переживать человек. Победит тот, кто назовет их больше.

Конкурс «Передай эмоцию»

Педагог-психолог называет задание. Участники его выполняют, стараясь правильно и выразительно передать эмоции.

Улыбнуться, как сытый кот.

Испугаться, как мышь, за которой гонится кот.

Улыбнуться, как кот на солнце.

Устать как муравей, притащивший большой груз.

Упражнение «Сказка о жителях Волшебной страны чувств»

Педагог-психолог. Далеко-далеко, а может быть и близко, есть Волшебная страна и живут в ней разные чувства. Каждое из них - в своем домике

определенного цвета. Каждый день, когда встает солнышко, жители Волшебной страны занимаются своими делами. Но однажды случилась беда. На страну налетел страшный ураган. Порывы ветра были настолько сильными, что разрушили домики. Жителям удалось спастись, а вот домики пришлось строить новые. Домики построили, а покрасить их нечем, ветер унес всю краску. У вас есть цветные карандаши, помогите раскрасить жителям их домики.

Задание

Раскрась домики в цвета.

Рассели в цветные домики жителей этой страны.

Раскрась карту.

Упражнение «Солнечный зайчик». *Звучит релаксационная музыка.*

Почувствуйте, как солнечный зайчик заглянул вам в глаза. Закройте их. Чувствуете, как он побежал дальше по лицу. Нежно погладьте его ладонями. На лбу, носу, щеках, подбородке поглаживайте аккуратно, чтобы не спугнуть. Вот он тихонько забрался за шиворот – погладьте его там. Он не озорник, он хочет подружиться с вами. Улыбнитесь ему. А теперь глубоко вдохните, выдохните. Откройте глаза.

Упражнение «Дерево счастья»

Оборудование: нарисованное на листе бумаги дерево с расположенными на нем ветками, разноцветные пуговицы.

Педагог-психолог. Сегодня мы поговорили об эмоциях. Учитесь управлять ими. Ваши эмоции не должны приносить вред – это главное. Они должны быть положительными. А теперь давайте все вместе составим дерево положительных эмоций, глядя на которое вы будете вспоминать все самое хорошее и испытывать только положительные эмоции!

Подведение итогов.

- О чём мы с вами сегодня говорили? Что такое эмоции?
- Нужны ли эмоции человеку? Зачем?
- На какие группы делятся эмоции?
- Ребята, как вы думаете, влияют ли эмоции на наше здоровье?
- Как отрицательные эмоции могут влиять на здоровье?
- Как положительные эмоции влияют на здоровье?
- Вот представьте, что у вас плохое настроение. Оно заставляет тебя делать и говорить разные вещи, от которых сердятся и огорчаются дети и взрослые. А после того как злость ушла, вам бывает грустно или неприятно. Чтобы этого не допустить есть много способов, которые помогают нам избавиться от плохих эмоций. Например, разрывание бумаги, сделать перерыв, посчитать про себя, подумать о чём-либо приятном, побегать, сделать физические упражнения.
- А как сделать, чтобы положительных эмоций в нашей жизни стало больше?
- А теперь я попрошу вас выразить эмоции от нашего мероприятия с помощью смайликов.

Упражнение «Дождик»

Педагог-психолог. Ребята наша игра подошла к концу, давайте поблагодарим друг друга за работу: приготовили ладошки, пошёл мелкий дождь (бьём пальцем правой руки по левой ладошке), дождик стал усиливать (двумя пальцами), дождик стал ещё сильнее (тремя пальцами), пошёл крупный дождь (четырьмя пальцами) и пошёл ливень (всей ладошкой).