

Познавательное занятие для детей старшего дошкольного возраста

Мои эмоции

(конспект познавательного занятия в старшей группе)

Цель: осознания своих переживаний и других людей, способность управлять своими эмоциями. гармонизация личности ребенка.

Задачи:

- познакомить детей с понятием эмоции;
- учить детей изображать эмоциональное состояние с помощью выразительных средств: мимикой и жестами;
- помочь детям осознавать свои эмоциональные состояния и освободиться от негативных эмоций;
- научить различать эмоции;
- обучение конструктивным формам поведения.

Методы:

- психогимнастика с целью обучения рефлексии собственного состояния и пониманию состояния партнёра по общению;
- проблемное обучение с целью выработки детьми конструктивного поведения в ситуациях общения;
- рисование обеими руками для синхронизации полушарий и снятия зрительного напряжения;

Оборудование:

Карточки с пиктограммами, газеты; пластиковые прозрачные бесцветные стаканчики, палочки для коктейля, акварельные краски, кисточки, блестящие звездочки-пайетки.

Ход занятия:

Упражнение " Солнышко по кругу"

Доброе утро, дети! Давайте встанем в круг. У меня в руках игрушка "солнышко". Солнце это свет, тепло, радость, хорошее настроение. Я предлагаю, передать его по кругу и подарить друг другу, самую красивую улыбку. Я, очень рада, что вы одарили улыбкой друг друга, ведь когда человек улыбается, ему тоже, хочется улыбнуться в ответ. И от этого на душе, становится теплее. Солнышко, вернулось ко мне.

Сегодня мы поговорим об эмоциях, которые испытывает человек. а вы знаете что такое эмоции? Эмоции - это наши переживания в различных жизненных ситуациях. Эмоции бывают положительные и отрицательные. Эмоции очень важны в человеческом общении.

- Дети, как вы думаете, какое сегодня у меня настроение? Да, оно замечательное.
- А какое еще бывает настроение? (Веселое, радостное, грустное, злое)
- Как вы можете узнать, какое настроение у людей, которые вас окружают? (По выражению лица).
- Да, наше лицо меняется в зависимости от настроения!

Научимся с вами определять настроение по выражению лица. Начнём с игры «Хорошо-плохо»

1.Игра «Хорошо – плохо»

Я вам задаю вопрос, а вы мне отвечаете, но необычным способом – без слов, выражением лица: если «хорошо» - вы улыбаетесь, если «плохо» - хмуритесь (*дети тренируются улыбаться и хмуриться*).

Вопросы для игры -

- хорошо или плохо:
 - помогать маме?
 - жадничать?
 - обзывать?
 - играть с друзьями?
 - дарить подарки?

Что вам больше понравилось: улыбаться или хмуриться?

Какие люди вам больше нравятся: те, которые хмурятся или те, которые улыбаются?

Ответы детей

Мы улыбаемся, смеёмся, плачем, хмуримся, сердимся - это и есть наши эмоции. По эмоциям можно определить, какое у человека настроение, хорошо ему или плохо.

Мы сейчас улыбались и хмурились, а какие ещё бывают эмоции?

(*Всего карточек с изображением эмоций – 6: радость, испуг, удивление, стыд, гнев, спокойствие.*)

Эти эмоции бывают и у вас, также вы видите их каждый день у других ребят, в семье, на улице у прохожих людей.

2. Психогимнастика «Ручеек радости».

Дети садятся на пол по кругу, берутся за руки, расслабляются.

- Ребята, представьте себе, что внутри у каждого из вас поселился добрый, веселый ручеек. Водичка в ручейке - чистая, прозрачная, теплая. Ручеек совсем маленький и очень озорной. Он не может долго усидеть на одном месте. Давайте с ним поиграем и мысленно представим себе, как чистая,

прозрачная, теплая водичка через ваши ручки переливается друг другу по кругу

Воспитатель: Ребята, давайте немного пообсуждаем. Как правильно себя вести, если кто-то из детей злится?

Ответы детей

Если кто-то очень злится, то лучше к нему не подходить с вопросами, и ни в коем случае не обзывать. Нужно его оставить в покое на некоторое время, и он сам успокоится.

Как можно успокоиться, когда вы сами злитесь, чтобы никого не обидеть?

Ответы детей

Нужно сосчитать до десяти (дети вместе с воспитателем считают до 10), глубоко и медленно подышать (дети глубоко и медленно вдыхают и выдыхают), умыться, уединиться. А если кто-то расстроен и плачет, что можно сделать?

Ответы детей.

Какие вы молодцы! Правильно, в этом случае, ребята, можно спросить, что случилось и по возможности помочь или обратиться к взрослым за помощью.

3. Игра «Прогони злость»

Воспитатель: «А сейчас я научу вас некоторым приемам, которые помогут вам в дальнейшем прогонять свою злость. Возьмите по газете и представьте, что вы на кого-то очень злитесь (делает паузу). А теперь скомкайте газету с силой и бросьте ее в сторону».

Дети выполняют задание, а воспитатель следит за тем, чтобы они как можно естественнее представили свою злость, комкая газету. Дети не должны кидать комки друг в друга. Эта игра поможет агрессивным детям в дальнейшем снимать напряжение.

Воспитатель: Ребята, скажите пожалуйста, кого или чего вы боитесь? – (ответы детей)

4. Игра «Мамы злятся, когда ...»

Дети садятся на стулья полукругом. Воспитатель задает вопрос, на который дети должны топать, если хотят ответить «да». Если «нет», ноги стоят вместе.

Я расскажу, когда мамы злятся, а вы отгадаете, правильно ли я говорю.

- Мамы злятся, когда опаздывают на работу.
- Мамы злятся, когда едят мороженое.
- Мамы злятся, когда на них кричат.
- Мамы злятся, когда им дарят подарки.
- Мамы злятся когда, опаздывают с ребенком в детский сад.

- Мамы злятся, когда о маме говорят «плохая».
- Мамы злятся, когда берут их вещи без разрешения.
- Мамы злятся, когда их любят.
- Да, любовь и доброе отношение может растопить любую злость!!!!!!

5. Упражнение «Конкурс боюсек».

Цель: предоставить детям возможность актуализировать свой страх поговорить о нем.

Дети быстро передают мяч по кругу и заканчивают предложение: «Дети боятся...». Кто не сможет придумать страх, выбывает из игры. Повторяться нельзя. В конце определяется победитель конкурса «боюсек».

6. Упражнение «Мусорное ведро».

Цель: снятие страхов.

Ведущий предлагает рисунки страхов разорвать на мелкие кусочки и выбросить в мусорное ведро, тем самым, избавляясь от своих страхов.

Воспитатель: Ребята, вы большие молодцы!

Сейчас мы понарошку нарисуем себе солнышко обеими руками. Представьте себе, что у вас в каждой руке мелок и рисуем солнышко, лучики, улыбку, глазки (*воспитатель обеими руками рисует в воздухе перед собой вместе с детьми и проговаривает каждое движение*).

7. Упражнение «РУКИ ЗНАКОМЯТСЯ. РУКИ ССОРЯТСЯ. РУКИ МИРЯТСЯ»

Цель: соотнесение человека и его тактильного образа, снятие телесных барьеров; развитие умения выражать свои чувства и понимать чувства другого через прикосновение.

Упражнение выполняется в парах с закрытыми глазами, дети сидят напротив друг друга на расстоянии вытянутой руки. Взрослый дает задания (каждое задание выполняется 2-3 минуты): - Закройте глаза, протяните навстречу друг другу руки, познакомьтесь одними руками. Постарайтесь получше узнать своего соседа. Опустите руки»

- Снова вытяните руки вперед, найдите руки соседа. Ваши руки ссорятся. Опустите руки.

- Ваши руки снова ищут друг друга. Они хотят помириться. Ваши руки мирятся, они просят прощения, вы расстаетесь друзьями.

Обсудите, как проходило упражнение, какие чувства возникали в ходе упражнения, что понравилось больше?

8. Игровой эксперимент «Волшебные стаканчики»

Цель: расширение представлений об базовых эмоциях; развитие внимания к соответствующим переживаниям; развитие творческих способностей.

Оборудование: пластиковые прозрачные бесцветные стаканчики, палочки для коктейля, акварельные краски, кисточки, блестящие звездочки-пайетки.

Ход эксперимента:

Ребята, мы с вами превращаемся в волшебников. Каждому из вас я дам набор для волшебства. Это прозрачный стаканчик и палочка (для коктейля).

Когда мы спокойны, хорошо себя чувствуем, всем довольны и ничто нас особо не беспокоит, в это время наше настроение похоже на чистую воду. Посмотрите на эту прозрачную водичку, вот такие же спокойные и «чистые» наши мысли. Но когда мы веселимся, улыбаемся, то и настроение бывает прекрасным, радостным, восторженным, ликующим и мысли похожи на салют: они блестят и переливаются, как вода в этом стакане. *(Взрослый бросает блески в стакан и палочкой размешивает их.)* Посмотрите, какая красота! Попробуйте также поколдовать. Вот здесь на подносе наша общая большая радость, берите немного звездочек и бросайте в стаканчик. А чтобы блески заискрились, возьмите волшебную палочку и устройте салют. *(Дети выполняют задание.)* Смотрите, как весело сверкают звездочки! Понюхайте, может, водичка пахнет радостью? У вас получились замечательные веселые салюты!

Но бывает, ребята, и так, что кто-то или что-то может испортить нам настроение, и тогда мысли наши неприятны, грустны, мы плохо себя чувствуем, тогда наши мысли похожи на темную, мутную воду. *(Воспитатель опускает кусочек глины или черной краски в свой стакан.)* Это значит, потерялась наша радость. Настроение стало печальным. Как вернуть веселье? Пусть каждый придумает свой способ. *(Дети называют способ, бросая в стаканчик ведущего по одной блеске.)* Посмотрите, как заметно улучшилось настроение благодаря вашим стараниям.

А случается и такое: кто-то ругается, ссорится и сжимает кулаки. Человек испытывает злость, гнев. *(Взрослый опускает кисточку с красной краской в стакан с прозрачной водой.)* Какого цвета стала вода? (Красная.) Именно такого цвета становится лицо злого человека. Внутри человека кипит, бурлит злость. *(Взрослый показывает, как сделать водоворот палочкой для коктейля или выдувать воздух в воду, образуя пузыри.)* Вспомните, когда вы злись, из-за чего это случилось? *(Дети высказываются.)* Что можно сделать, чтобы победить эти недобрые чувства? *(Предлагая свой способ, дети могут опускать в стакан кисточку с*

желтой краской, символизирующей приятные эмоции. Затем наблюдают и озвучивают, как изменился цвет злости в стаканчике

9. Релаксация «Хорошее настроение»

Сделайте глубокий вдох, выдох.

Вдохните здоровье, выдохните

болезни! Вдохните добро,

выдохните неприятности!

Вдохните уверенность, выдохните скованность и

беспокойство! И пусть у вас всё будет хорошо!

10. Ритуал прощания.

Наше занятие заканчивается пока прощаться давайте соединим «солнечные пухики» и скажем «**Всем, всем, до свидания!**»
Дети соединяют руки в середине круга.

11. Сюрпризный момент.

Детвора, вы были сегодня такие внимательные, сообразительные, умные. Я хочу тоже подарить вам вот такие «улыбающиеся смайлики». Они будут всегда дарить вам хорошее настроение и уверенность. Ведь когда у человека хорошее настроение он легко сможет преодолевать любые - препятствия.