Тема: «Я и мое настроение. Эмоции»

Цель: развивать умение понимать своё настроение и настроение других людей,

владеть своими эмоциями.

Ход мероприятий:

1. Упражнение «Подари друг другу улыбку».

Здравствуйте, ребята!

Давайте с вами поздороваемся необычно, но очень тепло и радостно. Подарим улыбку себе, соседу рядом стоящему, мне и всем в группе. Молодцы!!!

Итак, мы с вами подарили друг другу улыбку, но, а вместе с улыбкой и настроение. Ребята, а что такое настроение? (ответы детей)

Ребята, как вы считаете, можно ли грустить, когда улыбаешься? Предлагаю, подумав о грустном, улыбнуться.

В результате дети должны сделать вывод: когда улыбаешься, настроение меняется само собой, поэтому улыбка может помочь справиться с плохим настроением.

Опрос по кругу:

Вспомните, какое настроение чаще всего было за неделю:

Всегда ли вы были спокойны и веселы?

Всегда ли вы были внимательны и сосредоточены?

Были ли вспышки гнева?

При обсуждении эмоционального опыта желательно добиться информации от каждого участника. Чем больше будет проанализировано чувств и жизненных ситуаций, связанных с ними, тем лучше.

После обсуждения подвести ребят к выводу:

— Все люди иногда бывают злыми и раздражительными, а иногда добрыми и веселыми, «внутри нас живут» наши друзья и наши враги — эмоции.

Какие эмоции вы знаете? Я раздам Вам четверостишия про эмоции. Изобразите эти эмоции (радость, злость, грусть, страх, удивление)

1. Практическое упражнение

«Положительные и отрицательные эмоции»

Инструкция: перед вами лежит набор карточек с разными эмоциями. Вам необходимо разложить на две группки. Одна группка – положительные чувства, а другая – отрицательные.

Прочитайте слова. Что они обозначают? (ответы детей). (Приложение)



Настроение – это эмоциональное состояние человека, это то, как человек себя чувствует. Настроение тесно связано с нашими чувствами. Если человеку грустно, то и настроение у него плохое, если же человеку весело, радостно, то и настроение у него хорошее.

Можете ли вы представить себе человека, который никогда не смеётся, не плачет, не удивляется, не сердится, не боится?

Любой человек может радоваться и грустить, плакать и смеяться, чувствовать обиду и боль. Все эти переживания и ощущения мы можем выразить своими эмоциями.

На нашем мероприятии мы познакомимся с миром эмоций и нам понадобятся ваша смекалка, находчивость, умение находить общий язык с другими людьми.

Задание: угадай эмоции ромашки (Приложение)

Задание: угадай эмоции (Приложение)

Задание: найди такие эмоции как радость и удивление. Раскрась радость желтым, а удивление зеленым. (Приложение)

Мы поговорим о настроении, будем учиться различать и называть основные эмоции и чувства; выражать их с помощью мимики и жестов.

Мимика.

Ребята, посмотрите внимательно на лица друг друга. У каждого из вас свое настроение, потому что вы испытывают разные чувства и о них можно догадаться по лицу. Для обозначения того, какое чувство выражает лицо человека, используют слово мимика.

Мимика – это одна из форм проявления чувств человека. По мимике можно определить какое у человека и настроение.

Сегодня мы будем учиться воспроизводить и проявлять мимику, учится анализировать её.

1. Упражнение «Вырази свои чувства мимикой».

Инструкция: Я буду озвучивать ситуацию, а вы будете выражать ее мимикой.

Примерные ситуации:

-  Девочка сильно упала и разбила себе коленку;

- Мальчику Алеше подарили конструктор «Лего» о котором он мечтал;

- Баба Яга злится, потому что гуси-лебеди не догнали Аленушку;

- Кот Васька испугался громкого лаянья собак на улице;

-  В цирке дети увидели, как из ящика фокусника пропал кролик;

- Малышу подарили новую красивую игрушку;

- Клоун Стёпа обхитрил своего друга;

- Маша получила двойку в школе.

Спасибо, ребята, Вы справились.

Итак, чувства – это эмоциональные переживания, которые испытывает человек в определенный момент. Трудно ли вам было изобразить эти чувства? (ответы детей).

Эмоций насчитывается несколько десятков. Все мы рассматривать не будем, остановимся только на самых основных (Приложение 1).

Можно выделить три группы:

- Положительные;

- Отрицательные;

- Нейтральные.

Выполняя конкурсные задания, нужно быть очень внимательным, нужно проявить всю свою фантазию, творчество.

Для того, чтобы как-то эмоционально настроится на совместную работу предлагаю вам провести разминку.

4. Упражнение «Те, кто…»

Участники выстраиваются в круг и выполняют команды ведущего.

* Сделайте шаг вперёд те, кто любит сладкое
* Поднимите правую руку те, у кого есть домашние животные
* Промяукайте те, кто помогает маме по дому
* Присядьте те, кто любит играть в футбол
* Проквакайте те, кто любит долго спать
* Возьмитесь за руки те, кто любит мороженное
* Прогавкайте те, кто ленится помогать по дому
* Похлопайте те, кто очень сильно любит маму
* Прокукарекайте те, у кого сегодня хорошее настроение

Конкурсы «Путешествие в мир эмоций».

* Конкурс «На что похоже настроение?»

В этом конкурсе вы продемонстрируете свое умение осознавать свое самочувствие.

Участники команды должны сравнить свое настроение с временем года, с погодой или природным явлением. На что похоже настроение. Например: «Моё настроение похоже на белое пушистое облачко в спокойном голубом небе». Это – радость. Оценивается образность, творчество. От каждой команды выступает один человек. Пока команды думают, мы продолжаем общаться со зрителями.

* Конкурс «Тренируем эмоции»

Каждая команда вытягивает карточки с заданиями. Один человек из команды выполняет одно задание. Оценивается правильность и выразительность эмоций и чувств.

1) Улыбнуться, как хитрая лиса. Испугайся, как котенок, на которого лает собака.

2) Улыбнуться, как будто ты увидел чудо . Испугайся, мышка, увидевшая кота.

* Конкурс «Список чувств»

Нужно записать в два столбика: положительные и отрицательные чувства и эмоции.

Оценивается быстрота и правильность выбора.

Вывод: Человек имеет право на любую эмоцию, имеет право чувствовать и выражать

свои чувства. Нет хороших и плохих эмоций. Есть хорошие или плохие поступки.

* Конкурс «Разыгрывание этюдов»

Перед вами различные ситуации. Задание: изобразить ситуацию с помощью мимики и жестов.

Золушка (этюд на выражение печали).

Золушка возвращается с бала. Она очень печальна: девушка больше никогда не увидит принца, к тому же она потеряла туфельку.

Ой, ой, живот болит! (этюд на выражение страдания)

У мальчика внезапно заболел живот. Он страдает (поникшая голова, сведены брови, опущены уголки рта, руки на животе).

Игры для создания эмоционального настроя

Упражнение  «Море волнуется…»

Инструкция: дети (за исключением ведущего) стоят на некотором расстоянии друг от друга. Ведущий отворачивается и считает: «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, в эмоции страха замри! В тот момент, когда ведущий произносит «замри!», он оборачивается, а все остальные должны замереть в той позе, которую озвучили, даже если едва удерживают равновесие. Пошевелившийся выбывает из игры…

Примеры фигур: в эмоции радости, в удивлении, в сомнении, в недовольстве, в спокойствии, в счастье, в страхе, в удивлении.

Педагог: на последок я хочу, чтоб мы друг другу подарили добрую эмоцию. Представьте, что вы стали волшебниками и можете пожелать всем людям что-то такое, отчего они смогут стать радостными. Предлагаю передавать пушистого котенка друг другу и при этом произносить свои пожелания.

Лестница приветствий

Необходимо поздороваться с каждым участником в группе, используя свой жест, т.е. способ приветствия, который должен быть невербальным (жестом, мимикой). Например, пожать руку. Со следующим участником необходимо поздороваться тем способом, который использовал предыдущий игрок. Если в какой-либо из пар окажутся одинаковые приветствия, то со следующими игроками эти два человека должны поздороваться новым способом.

Брось улыбку

Игроки сидят в кругу. Лидер начинает игру - улыбается, потом прикрывает рот ладонью, словно стирая улыбку. Когда он убирает ладонь, улыбка исчезла. Лидер “бросает” улыбку” другому игроку, который “ловит” ее руками, “наносит” ее на лицо, потом “стирает” и “бросает” другому. Тот кто засмеется или улыбнется не в свою очередь теряет “жизнь”.

Атомы –молекулы

Эта игра тренировок, релаксаций, упражнений на снятие напряжения, усталости. Бери и пользуйся! Только «помогает снять напряжение, возникающее при работе незнакомой группы детей, помогает преодолевать барьер между общением девочек и мальчиков, активизирует группу, поднимает настроение.

Ведущий объясняет, что атом - это самая маленькая частица. В игре атомом будет каждый играющий. Молекула состоит из атомов, поэтому соединение в цепочку несколько игроков в игре называется молекулой.

Ведущий произносит: «Атомы!». Все игроки хаотично передвигаются. После слов «молекула по трое» играющие должны соединиться в группы по три человека. Тот, кто не сможет встать в тройку, выбывает из игры. Таким образом ведущий, чередуя команды и изменяя количество атомов в молекулах, организует игру.

Водопад

Представьте себе небольшой водопад. Струи водопада весело журчат и играют на солнце, образуя радугу. Вокруг много зелени, голубое небо, щебечут птицы. Жарко. Вы быстро раздеваетесь, подходите к водопаду и резко становитесь под его тугие струи. Волна холода мгновенно охватывает Вас. Вы сжимаетесь. (Почувствуйте это!) Но что-то изменилось. И вода стала теплей, теплей. Тепло сверху вниз разливается по всему телу. (Почувствуйте это). Расслабьтесь! Вам приятно! На душе покой и безмятежность. Вы ни о чем не думаете. А просто наслаждаетесь и растворяетесь в струях воды, обволакивающих Ваше тело и от удовольствия закрываете глаза. (Почувствуйте это!) Вы выходите из-под водопада. Вы чувствуете себя посвежевшим и отдохнувшим!

Дорисуй настроение

Все участники игры садятся в круг. По сигналу Командора каждый на своем листке бумаги начинает рисовать что-либо. Через некоторое время командор останавливает всех, говоря: «Стоп!», и просит играющих передать свой листок соседу, сидящему справа. Затем ведущий дает команду «Начали!», и все продолжают рисовать, а точнее, дорисовывать полученный рисунок соседа слева, добавляя в него свои изменения. Далее вновь звучит команда: «Стоп!», лист передается следующему игроку, который продолжает рисовать, изменяя рисунок, пройдя всех участников игры по кругу, вернется к своему хозяину. Командор проводит анализ выполненного задания, участникам вопросы: какая деталь в полученном рисунке им больше всего понравилась, какие изменения в настроении у них произошли, что из увиденного вызвало смех и т.д. Кроме того, просит хозяина рисунка поблагодарить тех, кто, изменил его рисунок, улучшил настроение.