**Чувства и эмоции**

**Цели:** Познакомить детей с миром чувств и эмоций. Развивать умение передавать чувства и эмоции, умение владеть ими. Работать над развитием речи. Побуждать детей к разыгрыварию темы или сюжета в форме двигательной импровизации. Развивать двигательное воображение. Воспитывать культуру общения.

**Материал к занятию:** ноутбук, рисунки сказочных персонажей с эмоциями, бумага ненужная, газеты, карточки для игры мемори, мяч, фанты с заданиями, маленькие карточки с эмоциями, музыка для релаксации.

**Ход занятия:**

Здравствуйте, ребята! Я очень рада вас видеть. Поздоровайтесь с гостями. Сегодня мы с вами будем путешествовать по стране «чувств» Научимся выражать различные эмоции при помощи мимики и жестов.

Но сначала по традиции мы проведем артикуляционно- пальчиковую гимнастику.

*Артикуляционно- пальчиковая гимнастика:*

Упражнения для щек: Толстяк, худышка, полощем рот.

Упражнение для губ: дудочка, заборчик, дудочка играет, дудочка вращается, расчёсочка.

Упражнение для нижней челюсти: окошко.

Упражнение для языка: качели, конфетка, иголочка, маятник, поехали на лошадке.

Теперь проговорим скороговорки(Шла Саша по шоссе и сосала сушку) и чистоговорки (Жутко жуку жить на суку. Ежу на ужин жук нужен).

Поиграем в игру «Чайничек».

И вот в таком хорошем настроении мы с вами отправляемся в чудесную страну. Давайте возьмемся за руки. Закройте глазки и повторяйте за мной: «Раз- два-три, раз-два-три, раз- два- три- смотри!»

Открывайте глазки. Мы с вами на месте. Ребята, посмотрите нас встречают жители страны (на стульчиках наклеены сказочные герои с эмоциями). Давайте поздороваемся с ними.

- Посмотрите внимательно на их лица, одинаковые ли они?

(Нет, разные.)

-Какое выражение у короля?

(Сердитое, гневное, злое)

-А как вы догадались?

(брови сведены на переносице, губы вытянуты в прямую линию).

-Молодцы.

-У короля на лице эмоция - злость. Он грозный.

- А как выглядит дочь короля- принцесса?

(печальная, грустная)

-Как вы догадались?

(брови «домиком», кончики губ опущены)

- На лице принцессы эмоция - печаль и грусть.

- Какое выражение лица у старшего сына короля?

( весёлое, радостное).

- Как вы догадались?

( кончики губ приподняты, искрящийся взгляд, смеющийся).

-Эмоция- радость. Молодцы.

-А у второго принца?

(удивлённое, испуганное).

-Как вы догадались?

( брови дугой, рот буквой «о»)

-Эмоция удивления.

- Ребята, а пойдёмте погуляем по сказочной стране, может быть найдём что- нибудь интересное! А жители страны пока отдохнут.

Как вы думаете, эмоции и чувства отличаются друг от друга или это единое целое? Объясните.

На самом деле эмоции быстро приходят на смену друг другу (мы можем улыбаться, через минуту заплакать, испугаться и т.д.), а чувства более глубоки. Их человек испытывает долго, «чувствует сердцем».

Например, радость — это эмоция, а счастье — это чувство.

Эмоция — это ВНЕШНЕЕ, а Чувство — ВНУТРЕННЕЕ   
проявление человека.

***Игра «Мемори»***

***Игра «Покажи эмоцию»***

(ребенок берет карточку и изображает эмоцию, все остальные угадыают)

***Игра с мячом «Когда мы испытываем эти эмоции?»***

(пример: Радость-когда светит солнышко…)

***Задание «Инсценировка»***

(Дети вытаскивают фанты с заданием)

Посидите так , как сидит:

1.президент страны

2.пчела на цветке

3.наказанный Буратино

4.невеста на свадьбе

5.преступник на скамье подсудимых

6.человек первый раз за рулем автомобиля

7.Маша из мультфильма «Маша и медведь»

Задания на разные эмоции:

**Радость**

* **Этюд «Встреча с другом»**

У мальчика был друг. Но вот настало лето, и им пришлось расстаться. Мальчик остался в городе, а его друг уехал с родителями на юг. Скучно в городе без друга. Прошел месяц. Однажды идет мальчик по улице и вдруг видит, как на остановке из троллейбуса выходит его товарищ. Как же обрадовались они друг другу!

* **Этюд «После дождя»**

Жаркое лето. Только что прошел дождь. Дети осторожно ступают вокруг воображаемых луж, стараясь не замочить ноги. Потом, расшалившись, прыгают по лужам так сильно, что брызги летят во все стороны. Им очень весело.

* **Этюд «Танец радости»**

Дети становятся в круг, берутся за руки, затем все вместе скачут, как радостные воробушки в солнечную погоду, подставляют бока солнышку, как радостные котята, а потом прыгают как радостные ребята на солнечной прогулке.

**Страх**

***Игра «Рыбаки и рыбка»***

**Цель**: снятие психомышечного напряжения, страха прикосновения, робости.

**Ход игры**: из общего количества детей выбираются две «рыбки». Остальные участники встают парами лицом друг к другу в две линии, берут друг друга за руки – и образуют собой «сеть». Ведущий объясняет детям, что маленькая рыбка случайно запуталась в сетях и очень хочет выбраться. Рыбка знает, что это очень опасно, но впереди ее ждет свобода. Она должна проползти на животе под сцепленными руками, которые при этом задевают ее по спине, слегка поглаживают, щекочут. Выползая из сети, рыбка ждет свою подругу, ползущую за ней, они вместе берутся за руки и становятся сетью.

*Замечание*: Чем больше участников игры, тем она полезнее и интереснее. Следите за тем, чтобы движения сети не были агрессивными.

**Печаль, грусть.**

***Игра «Волшебный стул»***

**Цель**: активизация положительной эмоции для устранения или снижения интенсивности переживаемой печали, грусти.

**Ход игры**: если в группу пришел (или уже находится в ней) грустный ребенок, можно предложить всем детям поиграть в игру «Волшебный стул». Для этого грустному ребенку предлагается сесть на стульчик. А остальным детям дается задание придумать как можно больше ласковых и нежных слов, адресованных их товарищу. После этого дети по очереди подходят к волшебному стулу, и, поглаживая сидящего на нем ребенка, говорят ему ласковые слова. Для примера, первым игру начинает педагог.

По мере развития личности у ребенка повышаются способности к самоконтролю и произвольной психической саморегуляции. За этими понятиями стоит возможность управлять своими эмоциями и действиями, умение моделировать и приводить в соответствие свои чувства, мысли, желания и возможности, поддерживать гармонию духовной и материальной жизни.

**Гнев, злость.**

***«Разрывание бумаги»***

Данная техника позволяет получить хороший терапевтический эффект, т.к. доставляет детям много положительных эмоций, дает выход энергии и агрессивным импульсам, раскрепощает излишне скованных детей, учит их выполнять свои общения, держать слово.

Лучше всего ее проводить с детьми 5-7 лет, с числом участников – 2-5. чем более дети импульсивны и активны, тем меньше их должно быть в группе.

**Материалы**: необходимо иметь газеты и журналы либо любую другую ненужную бумагу.

**Описание техники**: перед началом игры у детей спрашивают, кто из них обещает убрать комнату в конце занятия, и объясняется, что это упражнение позволит им освободиться от неприятных чувств и потребует значительной энергии. Затем обсуждаются разные чувства и вызывающие их ситуации (3 – 4 мин).

После этого дети вместе с педагогом начинают разрывать подготовленную бумагу на кусочки и бросать в кучку в центре комнаты. Когда кучка станет большой, дети энергично подбрасывают кусочки бумаги в воздух. Те, кто отличаются скованностью и аккуратностью, поначалу ведут себя весьма осторожно, но через минуту и они раскрепощаются. Детям нравится делать кусочки из бумаги и прыгать на них, обсыпать друг друга кусочками бумаги или бросать их горстками в воздух.

Релаксация «Волшебный сон».

- Ребята, в нашей стране наступает время волшебного сна. Ложитесь на коврик и закрывайте глаза. Всё слушайте, не двигайтесь и не открывайте глаза, пока я не скажу :

« Наши руки отдыхают, наши ноги отдыхают.

Отдыхают… Засыпают… отдыхают…Засыпают…

Напряженье улетело, и расслаблено всё тело.

Губы не напряжены, приоткрыты и теплы.

И послушный наш язык быть расслабленным привык.

Дышется легко, ровно, глубоко.

Хорошо нам отдыхать, словно бабочки пархать.

Крепко кулачки сжимаем, выше их мы поднимаем,

Потянуться, улыбнуться, всем открыть глаза и встать.»

- Ну, вот мы и отдохнули.

**Подведение итогов**

- Наше занятие подходит к концу. Мы сегодня многое вспомнили, узнали новое об эмоциях, научились при помощи мимики и жестов их выражать, перевоплощаться.

Видите, как легко по выражению лица определить эмоциональное состояние человека. Мы можем не понимать языка другого человека, но по его эмоциям мы можем понять что он чувствует в данный момент времени.

Давайте попрощаемся с жителями страны Чувств и эмоций.

Закрываем глаза и произносим слова для того , чтобы оказаться в нашем детском саду:

«Раз- два-три.

Раз- два- три.

Раз- два- три- смотри.»

Вот мы и дома. Вы все сегодня молодцы. Давайте себе похлопаем!