**Муниципальное казённое учреждение общеобразовательная школа-интернат**

**«Панаевская школа-интернат среднего (полного) общего образования»**

**(МКУОШИ «Панаевская ШИС(П)ОО»)**

**Психологическая игра**

**«Путешествие в мир эмоций»**

**Участники – обучающиеся 1-4 классов**

**Автор-составитель: Лукоянова Н.Г., педагог-психолог**

**Психологическая игра**

**"Путешествие в мир эмоций"**

*Цели:*

* Познакомить учащихся с основными эмоциями;
* Развитие способности общаться с помощью пантомимики, мимики и жестов;
* Развитие способности выражать эмоции вербально и не вербально;
* Развитие коммуникативных способностей, воспитание желания и умения сотрудничать. Сообща находить решение в проблемных ситуациях.

*Описание проблем или задач развития, на решение которых направлено данное занятие.*

Развитие способности понимать эмоциональные состояния других людей, умения адекватно выразить своё состояние. Развитие коммуникативных навыков, умение сотрудничать. Обогащение словарного запаса и понятийного аппарата.

**Ход мероприятия**

Ведущий (психолог): Добрый день, дорогие ребята, уважаемые взрослые! Сегодня мы с вами будем путешествовать по необычной стране – по стране Эмоций. А вы слышали когда-нибудь об этой волшебной стране?

 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.

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

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

Я желаю вам, чтобы каждый нашел что-то интересное для себя! И так, в добрый путь!

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

**I. Разминка**

 . 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 учится в 3 классе
* Прогавкайте те, кто ленится помогать по дому
* Похлопайте те, кто очень сильно любит маму
* Прокукарекайте те, у кого сегодня хорошее настроение

*Прошу команды занять свои места*

Бывают чувства у зверей,
У рыбок, птичек и людей.
Влияет без сомнения, на всех
Нас настроение.
Кто веселится!
Кто грустит?
Кто испугался!
Кто сердит?
Рассеет все сомнения
Азбука настроения.

*Ребята, кто идет к нам в гости.*

Из коридора доносится шум, в класс входят дети, изображающие основные эмоции и чувства.

Радость

Я всех люблю без исключения

Дарю улыбки и добро, всем детям в день рождения!

Когда получишь ты четверку или 5-отлично, я тут как тут и радость в жизни личной!

Веселье, позитив, улыбки, смех

Мои друзья: удача и успех!

Грусть

Я грусть, печаль моя подружка

Идем по жизни вместе мы.

Аленка, Лена, Катя иль Андрюшка

Пристану к вам, что не отвяжетеся вы!

А коль получишь 3, 2 или кол

Я тут, как тут, я тоже отрицательный герой!

Глаза в слезах и радость вся ушла

Не подпускайте близко вы к себе меня!

Злость

Я чувство злости, посмотрите

Когда сержусь

То лучше в сторону бегите!

Присущ я всем в критический момент

Я злобный, суперзлоба – я агент!

Я скалю зубы, хмурю брови, рот кривлю

Не подходите близко, иначе всех побью!

Страх

Я страх - увидев вы меня

Все громко скажете – ой, ой!

Я всех пугаю, я такой!

И если испугаю вас – то я герой.

Глаза раскрыты широко

Крик слышен очень далеко,

А сердце так колотиться в груди Не зря же говорят: глаза у страха велики!

Удивление

Когда вы что-то новое узнали

Вы чувство удивления позвали

Привет, друзья – я удивление

Я чувство интересное, ну просто заглядение!

Глаза овальчиком, ротик приоткрыт,

Узнал ты что-то новое, и я уж тут.

Психолог : Ну что ребята, знакомы вам эти герои, встречали вы их в своей жизни?

А вам, уважаемые взрослые эти чувства знакомы?

А теперь отправляемся в путешествие. Прошу команды представиться.

**Конкурс «Приветствие».**

Команды должны поздороваться друг с другом, при этом приветствие должно быть радостным, веселым, чтобы у всех поднялось настроение.

**Конкурс «Знатоки чувств»**

Вам нужно вспомнить чувства, которые может переживать человек и написать на листочке. Победит в этом конкурсе та команда, которая назовет их больше.

 *Радость, грусть, страх, удивление, злость, отвращение, обида, удовольствие, стыд, интерес, гнев, скука.*

**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 «Портрет эмоций»**

Каждая команда из вырезок газет и журналов на заготовленном овале лица составляет различные чувства.

Реквизит: клей, вырезки из журналов частей лица. Овал лица.

Каждая команда демонстрирует свой шедевр.

Инструкция: «Перед вами лежат вырезанные из журналов фрагменты фотографий, на которых изображены части лица: глаза, носы, рты. Ваша задача – составить портрет так, чтобы, глядя на получившиеся лица, мы могли бы узнать различные эмоции». Приступайте к работе!

**Игра со зрителями.**

**Игра «МЫ С ТОБОЙ ОДНА СЕМЬЯ»**

В нашем зале все друзья

вы, ты, мы и я!!

Улыбнись соседу справа,

Улыбнись соседу слева –

Мы одна семья.

В нашем зале все друзья

вы, ты, мы и я!!

Подмигни соседу справа,

Подмигни соседу слева –

Мы одна семья.

В нашем зале все друзья

вы, ты, мы и я!!

Обними соседа справа,

Обними соседа слева –

Мы одна семья.

В нашем зале все друзья

вы, ты, мы и я!!

Ущипни соседа справа,

Ущипни соседа слева –

Мы одна семья.

В нашем зале все друзья

вы, ты, мы и я!!

Поцелуй соседа справа,

Поцелуй соседа слева –

Мы одна семья.

**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.

**Игра со зрителями**

**Игра-разминка «Гусеница»**

Ребята становятся друг за другом, зажав между своими спинами воздушный шар. Первый участник держит воздушный шар на вытянутых руках. Ведущий предлагает «гусенице» выполнить различные движения (шаг на месте, прыжки на правой ноге, прыжки на левой ноге, промаршировали, а теперь танцуем )

**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.*

**Игра со зрителями.**

Мы посмотрим, как наши зрители могут продемонстрировать своё настроение. Я буду называть движения, а вы их показывает:

Полетаем как воробей, а теперь - как чайка, как орел. Походим как старая бабушка, попрыгаем, как веселый клоун. Пройдемся как маленький ребенок, который учиться ходить. Осторожно подкрадемся, как кошка к птичке. Пощупаем ногой кочки на болоте. Как будто несем тяжелый портфель, едим вкусное мороженое. Молодцы!

**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).

**Конкурс «Ролевая гимнастика»**

Командам необходимо продемонстрировать. Как они могут выразительно проговорить стихотворение с разными интонациями, в разных ролях.

Задания на карточках.

Рассказать стихотворение А. Барто «Наша Таня громко плачет»

1) Как маленький ребенок. То тихо, то громко.

2). Как робот. Со скоростью улитки.

*Спасибо командам. Жюри сейчас подведет итоги и объявит результаты всех конкурсов.*

*А команды я попрошу взяться за руки и представить. Что мы одно животное. Давайте прислушаемся к его дыханию. Все вместе сделаем вдох и шаг вперед, выдох и шаг назад. Очень хорошо. Послушаем, как бьется его сердце. Положите руку на сердце. Тук – делаем шаг вперед, тук – шаг назад. И ещё тук – шаг вперед, тук – шаг назад. Спасибо.*

*Слово жюри. Награждение.*

*Мы познакомились с миром эмоций. Мы обсудили, что на любую ситуацию человек эмоционально реагирует : он то – волнуется, то боится. То печалится*

*И напоследок я хочу сказать всем вам, ребята. Когда вы грустите, грустно становится и близким вам людям : прежде всего маме, вы можете заметить грусть в глазах учителя, воспитателя. Следите за проявлением своего настроения, радуйте окружающих своим хорошим настроением – все будет прекрасно и хорошо! Успехов вам! Аплодисменты командам!*

**Список литературы интернет-ресурсов:**

1. Авидон И., Гончукова О. «100 разминок, которые украсят ваш тренинг».- СПб.:Речь, 2010
2. Битянова М.Р. «Практикум по психологическим играм с детьми и подростками».- СПб.: Питер, 2012
3. Робертс-Лютова Е., Монина Г. «Игры-приветствия для хорошего настроения».- СПб.:Речь, 2011
4. Сорокоумова Е.А. «Уроки общения в начальной школе».- М.:АРКТИ, 2008
5. Хухлаева О.В. «Тропинка к своему Я».- М.. Генезис, 2001
6. <http://steshka.ru/emocii-v-kartinkax>