**Занятие**

**Тема: «Солянка эмоций»**

***Цель:***

Ознакомление детей с эмоциями, понимание своих чувств и чувств, других людей, умение передавать эмоциональное состояние, использовать различные выразительные средства.

**Задачи:**

1.Расширять эмоциональный словарь;

2.Формирование вербального и невербального общения.

Оборудование: карточки с изображением эмоций, разноцветные квадраты для игры с обозначением (свобода, передвижения вперёд и назад, задания, вопросы, ситуации), конверты с заданиями и вопросами, накопительные жетоны, мешочки.

**Ход занятия**

**Этап I. Организационный.**

**Упражнение «Игра - разминка «Комплимент»**

Учащиеся стоят по кругу парами, берутся за руки, смотрят партнеру в глаза и дарят ему молча самую добрую улыбку.

**Этап II. Вводная беседа.**

Тренер сообщает тему занятия и рассказывает о различных настроениях, эмоциях, чувствах людей (например: настроение, похожее на салют, солнце, дождь, ненастную бурю). Вместе с детьми вспоминает те или иные ситуации, когда бывает это настроение. Затем дети изображают на листах ватмана или для рисования 2-3 ситуации, когда у них было радостное, спокойное  настроение, а когда грустное.

А теперь определим, что же означает слово «настроение». Настроение – это общее состояние переживаний человека. Когда нам весело – мы смеемся или улыбаемся, когда нам грустно – мы можем даже расплакаться, и нам совсем не хочется веселиться. В разное время мы можем ощущать различные настроения в зависимости от окружающих нас людей, ситуаций и тогда мы часто говорим: я чувствую…, мне нравится… В этих случаях мы говорим о наших чувствах.

А что же такое чувство? – это способность ощущать, воспринимать что-то или кого-то.

А что же такое эмоции – это то, что мы испытываем и как реагируем в различных ситуациях. Как можно определить эмоции другого человека: по жестам, взгляду, позе, мимике (бровям, губам).

**III. Этап Основная часть.**

1. Деловая игра.

Тренер объясняет правило игры. Учащиеся кидают кубики, считают точки и встают на нужный квадрат. Выполняют задание из конверта. Задания могут повторяться.

Квадраты обозначены цветами: белый – свобода, здесь участник может спеть, станцевать, рассказать стишок, присесть и т.д., синий – переход хода вперед или назад, желтый – задание, оранжевый – вопрос, зеленый – ситуация.  После правильного выполнения участник получает накопительный жетон. Побеждает тот, кто наберет больше жетонов.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Задания | Вопросы | Ситуации |
| 1.Собери картинку и назови эмоцию (6).  2. Изобрази эмоцию:  «Ура, каникулы!»  «Опять двойка…»  «Мы победили!»  «Кто замарал мой стул?»  «Ух-ты, какой огромный самолёт!».  3.Подари подарок, который вызовет радость, удивление. Изобрази жестами | 1.Какой цвет у тебя вызывает радостные эмоции?  2.Кому бы тебе хотелось сделать приятно?  3.Расскажи, что у тебя вызывает радостные эмоции?  4.Чем бы ты мог удивить свою маму?  5.Как нужно справляться с гневом? Быстро сорвать злость или постепенно «выпуская пар»? (показать опыт с воздушными шарами).  6.Какой поступок может огорчить учительницу?  7.Расскажи, как можно обрадовать любого человека?  8.От чего бывает страшно?  9.Ты не сделал домашнее задание и не подготовился к уроку. А тебя как назло вызвали к доске… Что ты почувствуешь в этот момент?  10.Учитель сообщил, что ты лучше всех выполнил задание по математике. Твои эмоции.  11.Ты увидел, что твою любимую игрушку сломали. Твои эмоции…  12.Завтра с классом вы поедете в бассейн.  13.Друг обещал пойти с тобой кататься на горке и не пришел. Твои эмоции. |  |

**Игры.**

Мы с вами вспомнили разные эмоции: и положительные, и отрицательные. Мне хочется, чтобы после занятия у вас остались только положительные эмоции. Тренер предлагает сыграть в игры.

Психогимнастика на расслабление. Ноги – представьте себе, что вы идете босиком по песку. Постарайтесь закопаться пальцами ног в песок.  Теперь высвободите ноги из песка. Ноги расслаблены, и это очень приятно. Живот – вот идет маленький слоненок, и сейчас он наступит вам на животик. Приготовьте животик и напрягите его изо всех сил. Слоник ушел, можно расслабить животик. Руки и плечи – превратитесь в ленивого кота, который медленно потягивается. Поднимите руки высоко над головой и вытяните их. Поднимите плечи и подвигайте руками. Теперь расслабьте плечи.  Шея – превратитесь в черепашку. Вдруг черепашка увидела что-то страшное и спряталась в панцирь. Поднимите плечи до ушей и втяните голову в плечи. Опасность миновала. Можно выйти из панциря и погреться на солнышке. Лицо – натяните рот и улыбнитесь до ушей. Высоко поднимите брови. По вашему носу гуляет муха и щекочет вас. Попробуйте прогнать муху, напрягая все мышцы лица. Муха улетела, и лицо может отдохнуть.

**Игра «Волшебный мешочек».**

Игра проводится после выяснения эмоционального состояния ребят. Тренер предлагает каждому учащемуся взять по пакетику и наполнить его своими ненужными чувствами (гнев, обида, грусть, страх, злость). Каждый учащийся имитирует движения складывания своих негативных чувств в волшебный мешочек. Затем все ребята завязывают мешочки и выбрасывают их в мусорное ведро.

**Игра «Составить слова».**

Составить слова, обозначающие положительную эмоцию и отрицательную эмоцию. У каждого есть буква под номером. Построится по порядку. Это слова – «радость» и «гнев».

**Игра «Аплодисменты»**

Наиболее часто люди аплодируют на собраниях и концертах. Так они выражают свои чувства к выступающим людям. И так как реакция может быть разной, то и аплодисменты бывают различными. Перед детьми ставится задача изобразить аплодисменты, чтобы они звучали,

как:

- сдержанные,

- деликатные;

- громкие, подбадривающие;

- бурные,

- восторженные;

- заискивающие,

- подхалимские...  
  
**Игра «Сцена знакомства»**

Каждый человек всегда заводит новые знакомства. Есть множество советов, как нужно правильно знакомиться, чтобы создать впечатление. Но эти все эти рекомендации действуют только в обычной обстановке. А что делать, если знакомство произошло в необычных условиях? Как здесь быть? Дети должны представить и инсценировать сценки, где знакомятся:

- охотник и снежный человек;

- моряк, потерпевший кораблекрушение и племя людоедов;

- космонавт и житель другой галактики;

- охотник и снежный человек....

**Игра «Птичьи танцы»**

В жизни каждой птиц наступает период, когда они танцуют. Это время называется брачным. Естественно, все птицы танцуют по-разному. Одни изящно и грациозно, другие — неуклюже и смешно. Дети должны изобразить разных птиц. Например, как танцует:  
- пеликан;

- гриф-стервятник;

- страус;

- пингвин;

- журавль.

Можно включить музыку Рамо Ромироса «Жаворонок» известная заставка из программы «В мире животных»....

**Игра «Походка»**

У каждого человека своя походка. У одних - она уверенная и гордая, у других — спешащая и суетливая, у третьих - ленивая и вальяжная. Дети должны пройтись, как человек:

- которому жмет обувь;

- у которого приступ радикулита;

- который только пообедал;

- который идет по ночному лесу;

- который неудачно пнул кирпич.

**Игра «Эмоциональные ноги»**

Человек — существо, полное эмоций. У него в арсенале их большое количество. Эмоции выражаются не с помощью лица, но и другими частями тела. Дети должны только ногами изобразить следующие эмоции:

- восторг;

- гнев;

- презрение;

- страх

- почтение.

**Игра «Находчивые музыканты»**

Когда профессиональные музыканты играют на инструментах, у них заняты обе руки. А если в это время что-то случится? Дети должны показать сценки, когда:

у гитариста зачесалась спина;

у пианиста заболел живот; у скрипача по лбу ползла муха;

у трубача свалились брюки;

у баяниста к обуви прилипла жвачка.

**Упражнение «Цена улыбки»**

Наше занятие подходит к концу, и я  хотела бы поделиться с вами еще одним важным секретом, помогающим сделать общение приятным и успешным. Я вам прочитаю описание этого средства, а вы попробуйте отгадать, о чем идет речь:

Она ничего не стоит, но много дает.  
Она длится мгновение, а в памяти остается порой навсегда.  
Никто не богат настолько, чтобы обойтись без нее, и нет такого бедняка, который не стал бы от нее богаче.  
Она создает счастье в доме, порождает атмосферу доброжелательности в деловых взаимоотношениях и служит паролем для друзей.  
И, тем не менее, ее нельзя купить, нельзя выпросить, нельзя ни одолжить, ни украсть, поскольку она сама по себе ни на что не годится, пока ее не подарили!   (Дети высказывают свои предположения)   
- Ну, конечно же, это **улыбка**! Вот такой простой, но ценный секрет невербального общения:  «Если вы хотите нравиться людям -  улыбайтесь им». Давайте  подарим,  друг  другу  улыбки  от  всей  души  и  почувствуем,  как  становимся  богаче,  получая  улыбки  окружающих,  а  также  от  того,  что  дарим  свою  улыбку  друзьям.  Почувствовали? Молодцы!

**Этап IV Рефлексия.**

Заключительная часть.

Чем мы с вами занимались?

Что нового узнали?

Что было сложным?

Что больше понравилось?

Отметить каждого ученика. Кто лучше, а кому нужно постараться.