**Конспект развивающего занятия в сенсорной комнате**

**для детей младшего школьного возраста на тему «Радуга эмоций»**

**Цели:**

*образовательная* - формирование эмоционально-волевой сферы;

*развивающая* - развитие произвольного внимания и коммуникативных навыков;

*воспитательная* - воспитание уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

**Задачи:**

1.Знакомство с оборудованием сенсорной комнаты. Установление свода правил «Можно – нельзя!»

2. Знакомство с понятием «эмоции», развитие умения распознавать и описывать свои эмоции и эмоции других людей;

2. Содействие формированию произвольности и саморегуляции поведения, снятие страхов и эмоционального напряжения, формирование регулятивных УУД;

3. развитие у детей социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений со сверстниками и соответствующих отношений с педагогами, формирование коммуникативных УУД;

4. создание условий для развития групповой сплоченности классного коллектива, принятия ребенком себя как представителя новой социальной общности.

**Оборудование:** музыкальный центр, диски с музыкой, настенная пузырьковая панель, панно «Бесконечность», мягкие кресла с гранулами, ионизатор воздуха «Снежинка», прибор «Эфа» для ароматерапии, набор эфирных масел, проектор «Меркурий» с жидким колесом.

**Ход занятия.**

**I. Вводная часть.**

**Цель**: создание эмоционально комфортной атмосферы, знакомство с оборудованием волшебной комнаты, введение в тему занятия.

**Психолог**: Здравствуйте, ребята! Повернитесь друг к другу лицом, поприветствуйте друг друга по имени и улыбнитесь.

Посмотрите вокруг, ребята, вы знаете, где вы сейчас находитесь? Вокруг вас много интересных и необычных предметов. Давайте внимательно рассмотрим нашу необычную комнату и запомним некоторые правила, которые всем необходимо запомнить. Обсуждение свода правил «Можно и нельзя».

**Психолог**: Ребята, сегодня мы с вами познакомимся с понятием эмоциями. Кому то из Вас знакомо это слово? Обсуждение ….

Сегодня мы сегодня будем говорить на занятии о нашем настроении и эмоциях, которые нас с вами окружают…

*(Об эмоциях, о настроении……)*

Ребята, а Вы знаете, что учеными доказано, что на наше настроение и самочувствие влияет цвет.

**Красный цвет** повышает активность помогает избавиться от сомнений страхов и вселяет в человека решимость и оптимизм, но в то же время этот цвет предупреждают об опасности.

**Оранжевый и желтый** – цвет радости, веселья и счастья.

**Зеленый цвет** – он успокаивает и освежает, это цвет природы и весны.

**Голубой цвет** – цвет прохлады, спокойствия, расслабления.

**Фиолетовый цвет**–цвет чувствительности, капризности.

**Психолог**: Ребята, скажите, а в каком явлении природы мы наблюдаем сразу все эти цвета? *(Радуга).*

В радуге это соединение не только цветов, это ещё и целый спектр эмоций – от спокойствия, умиротворения до бурной радости, оптимизма и счастья.

Ребята, а кто может сформулировать тему нашего занятия?

*(Тема «Радуга эмоций»).*

Правильно! Мы будем с вами учиться узнавать эмоции и выражать их с помощью мимики, жестов и слов, а также внимательно слушать и правильно выполнять различные задания, быть дружными, понимать друг друга.

**II. Основная часть.**

**Психолог**: Ребята, вы все правильно говорите, а это значит, что эмоции мы можем определить по выражению лица. И чтобы потренироваться в выражении этих эмоций мы с вами сейчас поиграем еще в одну игру, которая называется *"Эмоциональная гимнастика".*

**Цель**: развитие умений выражать и определять различные эмоциональные состояния. Детям раздаются карточки с изображением различных эмоций, каждый ребенок копирует полученную эмоцию, а остальные угадывают.

Включается спокойная музыка….

**Психолог**: А теперь ребята, вы, по очереди, продемонстрирует нам ту эмоцию, которая вам досталась.

*(Психолог по очереди вызывает детей).*

**Психолог**: Ребята, что вы чувствуете здесь обиду, радость и т.д. Молодцы, у вас правильно получилось выразить свою эмоцию с помощью мимики.

Упражнение «Цветик – семицветик»

Психолог показывает детям цветок. Как вы думаете, ребята, для чего нам нужен этот цветок*?.....Дети высказываются по очереди…..*Это не простой цветок, он волшебный. Посмотрите - у него разноцветные лепестки и на каждом лепестке для вас, ребята, приготовлено задание. Каждый из вас оторвет лепесток, на котором написано начало предложения, а вам необходимо придумать его окончание.

*(Психолог подходит к каждому из ребят, лепесток отрывается и читается задание - ребенок должен закончить предложение (Мне грустно, когда…, Мне обидно, когда..., и т.д.*).

**Психолог:** ребята у вас у всех все получилось, вы молодцы! А сейчас немного отдохнем. Я попрошу вас встать, быть внимательными и повторять за мной движения.

**Упражнение «Стряхиваем воду с пальцев».**

Исходное положение — руки согнуты в локтях ладонью вниз, кисти свисают. Движением предплечья несколько раз сбрасываем кисти вниз. Перед упражнениями полезно предложить детям крепко сжать кисти в кулак, чтобы яснее чувствовалась разница в напряженном и расслабленном состоянии мышц.

**Упражнение «Поднимаем и опускаем плечи»**

**Цель: снятие мышечного напряжения.**

Дети как можно выше поднимают плечи, затем свободно опускают их в нормальное положение (сбрасывают плечи вниз).

**«Твердые и мягкие руки»**

Руки подняты в стороны. Дети до предела выпрямляют все суставы рук (ослабляют напряжение, давая плечам опуститься) и напрягают все мышцы — от плеча до концов пальцев. Затем, не опуская рук, ослабляют напряжение, давая плечам опуститься, а локти, кисти и пальцы слегка пассивно согнуть. Руки как бы ложатся на мягкую подушку.

**Релаксационное упражнение «Волшебный сон»**

Звучит релаксационная мелодия, включается проектор «Меркурий» с жидким колесом. Психолог зачитывает текст:

- Глазки закрываются,

Отдых начинается…

Чтоб расслабиться сегодня,

Дышим мы легко, свободно.

Вдох и тихий-тихий выдох —

Мысли легкие сейчас.

Вдох и тихий-тихий выдох —

Тело словно в облаках.

Наши ручки так устали,

Нам лепили, рисовали,

Пусть немножко отдохнут,

И почувствуют уют…

Наши ножки так устали,

Целый день они скакали,

Пусть немножко отдохнут

И почувствуют уют…

Вдох и тихий-тихий выдох —

Мысли легкие сейчас.

Вдох и тихий-тихий выдох —

Тело словно в облаках…

Так приятно расслабляться,

Но пора всем просыпаться.

Хорошенько потянитесь!

И друг другу улыбнитесь!

- Пошевелите руками, ногами, откройте глаза и медленно встаньте. (Дети выполняют.) Как вы себя чувствуете? Что понравилось больше всего?

(Ответы детей).

**III. Заключительная часть.**

**Психолог**: А теперь давайте подведем итог. Вам понравилось наше занятие?

Чему мы сегодня с вами научились?

**IV.Рефлексия.**

**Цель**: подведение итогов занятия.

**Психолог**: Наше занятие подходит к концу, давайте вспомним - о чем мы сегодня говорили и что нового узнали на занятии? А скажите, ребята, вам понравилось наше занятие? Мне хотелось бы, чтобы вы передали свое настроение и впечатление от занятия, используя цвета радуги. Спокойное или грустное настроение можно обозначить фиолетовым, синим или зеленым цветом; если вам радостно и весело используйте желтый, оранжевый и красный цвета.

Я желаю вам всегда сохранять хорошее настроение. Мне было с вами очень приятно работать, спасибо вам, до новой встречи!