

Проект педагога-психолога МБДОУ детского сада №561 Новиковой Татьяны Георгиевны

«Наши эмоции»

Цели проекта:

- * Продолжать знакомство детей с эмоциями, показать их схематическое изображение.
- * Актуализировать опыт и знания из области эмоциональной сферы, способствовать осмыслению своих состояний и пониманию того, что негативные эмоции отнимают здоровье, а позитивные способствуют его сохранению.
- * Обучать способам выражения негативных эмоций в социально приемлемой форме.
- * Сформировать понятие об эмоциях радости и гнева, показать их схематическое изображение.
- * Развивать умение владеть различными мышцами лица, развивать волевую регуляцию поведения.
- * Способствовать сплочению детского коллектива и установлению положительного эмоционального настроя в группе.

Словарь терминов

Эмоция – это наши настроения и переживания, которые сопровождают события нашей жизни.

Радость – это когда нам хорошо от чего-то сделанного, от общения с мамой, другом, от того, что нам дарят подарки, нам весело. Легкие морщины у глаз, глаза слегка сощурены, верхняя губа чуть приподнята, уголки губ приподняты и обычно отведены назад, нижняя челюсть расслаблена, рот может быть приоткрыт.

Гнев – когда мы на кого-то злимся, например, на того, кто нас незаслуженно обидел, кто нас побил, обозвал... Тесно сжатые брови, горизонтальные складки на переносице, нос раздут, зубы стиснуты, шея судорожно стянута, при этом руки могут быть сжаты в кулаки.

ХОД ЗАНЯТИЯ

– Здравствуйте, ребята!

Я шла к вам на занятие и встретила по дороге почтальона. Он передал мне необычное письмо. Давайте посмотрим, что за письмо? Так, детский сад «Созвездие» детям. Это письмо вам. От кого оно? От Веселого Котенка. Прочтем письмо? Слушайте внимательно.

ПИСЬМО

Здравствуйте ребята! Пишет Вам Веселый Котенок. Если кто меня не знает высылаю свою фотографию (3 слайд). Любимое мое занятие – составление разных коллекций: фантиков, грибов, кактусов. Предметы для своих коллекций я ищу везде: в горах, море, даже в темном лесу. Совсем недавно я забрел в один из таких лесов в поисках чего-то нового для своей коллекции.

И вдруг я вышел на поляну, на которой стоял красивый дворец (4 слайд). Мне стало интересно и я зашел в этот дворец. Там жили разные эмоции: радость, удивление, страх, гнев, горе, интерес. (5 и 6 слайды).

Оказалось, что в этот день в их царство пробрался злой волшебник Грустиплач (7 слайд). Он перессорил все эмоции между собой, а я очень люблю всех мирить, даже тех, кто не хочет мириться ни в какую. И мне это удалось. Злой волшебник рассердился на меня и запер в темнице. А еще он отобрал у меня мой смех, а я так люблю смеяться. Помогите мне вернуть мой смех и выбраться из темницы его дворца, а для этого выполните задания злого волшебника Грустиплача. Спасибо Вам ребята, я верю в то, что вы легко справитесь со всеми его заданиями.

– Ну, что ребята, мы сможем помочь Веселому Котенку?

– При каждом правильно выполненном задании мы будем ближе подходить к замку злого

волшебника Грустиплача, чем ближе будем подходить, тем лучше нам он будет виден, а пока мы его не видим.

– Приступим к первому заданию.

Упражнение «Изобрази эмоцию»

Грустиплач дает такое задание: изобразить двух жителей дворца эмоций. **1 пиктограмма – радость** (8 слайд).

– А как выглядит человек, когда он радуется? (*Глаза блестят, на губах улыбка*).

– Посмотрите какие красивые лица у тех, кто радуется (9 слайд).

– Ребята, а когда вам бывает радостно? (*Когда приходит мама, читают книги, покупают игрушку, сладости...*)

– Видите, как много у нас поводов для радости (10 слайд).

– вспомните что-нибудь радостное и когда я досчитаю до 3 все вместе изобразим радость. Хорошо. Вот и уже немного стал виден дворец злого колдуна Грустиплача (11 слайд).

2 пиктограмма – гнев.

– Как выглядит человек, когда гневается? (*Лицо сердитое, брови нахмурены: опущены и сведены вместе, глаза злые*) – 12 слайд.

– Какие мы некрасивые, когда злимся (13 слайд). А когда вы злитесь? (*Когда обижают, что-то не получается*) – 14 слайд.

– Давайте попробуем на счет 3 показать, как мы злимся. (Еще один кусочек дворца – 15 слайд).

Упражнение «Способы овладения негативным эмоциональным состоянием»

– Грустиплач считает, что если человек злится, то это может продолжаться очень долго. Как вы считаете, что можно сделать, чтобы злость быстро ушла от вас? (*Развеселить себя, нарисовать что-нибудь красивое, побить подушку, порвать бумагу, поиграть в веселую игру, посмотреть интересный мультфильм, почитать веселую книгу, съесть конфетку, полепить из пластилина, побегать на улице, попускать мыльные пузыри*) – 16 слайд.

– Злиться вредно для здоровья. С какими людьми приятнее общаться: с добрыми или злыми?

– Молодцы, Грустиплач не знал, что вы сможете найти ответ на этот вопрос. (17 слайд).

Игра «Кричалки-хлопалки-молчалки»

– Ой, тут какие-то ладошки. Так, что же это за задание?

Грустиплач не верит, что мы сможем выполнить это задание, потому что здесь нужно быть очень внимательными и запомнить порядок выполнения действий (18 слайд). А порядок такой: Если я покажу синюю ладошку, то нужно всем вместе громко кричать звук «А», если зеленую, то нужно всем вместе громко хлопать, если красную, то нужно сидеть тихо-тихо. Давайте вспомним и потренируемся. Ну, а теперь очень внимательно выполняем это задание злого волшебника (19 слайд).

Упражнение «Найди отличия»

– Перед нами следующее задание (20 слайд). Грустиплач как мог нарисовал двух жителей дворца эмоций. Какие это эмоции? Они вроде бы немного похожи, но на самом деле у них есть 5 отличий. Нужно найти все отличия.

– Молодцы, вот и последняя часть замка появилась (21 слайд).

Упражнение «Башня радости»

– А вот и Веселый Котенок, но к нему еще не вернулся смех (22 слайд). Грустиплач всегда грустный, злой и очень часто плачет, чтобы действие его волшебства закончилось и к Веселому Котенку вернулся смех, нужно построить башню радости.

Для этого каждому по очереди нужно рассказать, что ему нравится или что его радует. Я назову, что мне нравится и протяну руку ладонью вверх, а вы по очереди будете подходить, называть, что вам нравится или что вас радует и класть свою руку на мою ладонь. Какая хорошая башня радости у нас получилась, а Веселый Котенок снова смеется.

– Наше сказочное занятие подошло к концу.

– Что вам запомнилось и понравилось?

– Какая эмоция вам больше всего понравилась?

– У человека, когда он злится некрасивое лицо, сердитое, глаза злые. Надо всегда относиться к людям доброжелательно, приветливо, тогда и к вам будут относиться так же. Хорошо, когда у человека радостное настроение, тогда любое дело получается.