**Методическая разработка занятия**

**на тему: «Наши эмоции, чувства, настроение»**

Возраст: 1-2 класс

Цель: познакомить младших школьников с понятиями эмоция, чувство, настроение, создание условий для открытия ребенком средств выражения мира чувств, эмоций, настроения, формирование операционных компонентов невербального общения.

Оборудование: плакаты с эмоциями, пиктограммами; разрезные картинки с изображением эмоциональных настроений; аудиозапись композиция для релаксации;

Ход занятия

1.Этап: организационный.

Беседа: психолог приветствует детей и сообщает тему занятия: «Сегодня на занятии мы продолжим знакомство с основными эмоциональными состояниями и формами их выражения, познакомимся с чувствами и нашим настроением».

Игра «Комплименты по кругу». Для выполнения этого упражнения педагог предлагает детям на свободной рабочей зоне создать внутренний и внешний круг и обменяться друг с другом комплиментами. 1шаг: дети из внутреннего круга, продвигаясь вправо на одного человека. Делают комплимент соседу, сосед благодарит за комплимент. 2 шаг: дети из внешнего круга, продвигаясь вправо на одного человека, делают комплимент соседу, сосед благодарит за комплимент.

Игра «Возьми и передай». Дети сидят на стульях и передают друг другу воображаемые предметы. Например, тяжелый чемодан, горячую картошку, пушистого котенка и др. Затем психолог спрашивает, что чувствовал каждый участник во время игр, побуждает детей к высказываниям типа: *я чувствовал…, мне было приятно, когда…*После выполнения упражнения педагог благодарит детей за дружную работу. Сообщает о том, что они настроились на работу и предлагает перейти к основной части.

2.Этап: основное содержание занятия.

Психолог предлагает перечислить основные эмоциональные состояния.

Упражнение «Угадай эмоцию». Далее дети в парах выполняют упражнение на выражение и угадывания эмоциональных состояний. Инструкция: повернитесь в парах друг к другу. Договоритесь о том, кто первый показывает эмоциональное состояние, кто – угадывает. Затем поменяйтесь ролями и выполните это упражнение еще раз. Если ваш напарник правильно угадал эмоциональное состояние, жестом «здорово» покажите ему это.

Упражнение «Определите эмоциональное состояние».

После обсуждения значимости понимания эмоций другого человека, психолог предлагает детям: «Сейчас вы получите картинки, где изображены животные с различными эмоциями. Одни из них радостные, другие грустные, третьи печальные или сердитые. Вы должны придумать, что же произошло, и почему животные испытывают те или иные эмоции».

Рефлексия. Психолог проверяет правильность выполненной работы и предлагает детям внимательно посмотреть на картинки и ответить на вопрос: «Какие средства, кроме мимики, эмоций, человек использует для выражения своего состояния?» Дети отвечают: «Движения». Далее педагог говорит, что вместо слова движения можно использовать такое понятие как «язык тела».

Упражнение: «Ожившие картинки». Далее педагог просит детей внимательно рассмотреть картинку, потом закрыть глаза и представить эту картинку, но только вместо героя увидеть себя. Затем предлагает детям встать и изобразить героев.

Упражнение этюды.Ребенок должен показать при помощи жестов, мимики все действия (например, утренний сбор в школу), которые он делает дома с момента пробуждения до выхода из дома в школу. По мере выполнения ребенком задания, психолог делает акцент на правильном и последовательном воспроизведении всех событий до мелочей, к примеру: закрыть кран, выдавить зубную пасту на щетку и т.п.

Психолог делает акцент на то, что настроение в течение небольшого времени может меняться, так, например, проснувшись не у всех есть желание вставать и идти чистить зубы, а также то, что твое недовольное настроение может обидеть тех, кто заботиться о тебе (маму, папу).

Психолог рассказывает о различных настроениях, эмоциях (например, настроение, похожее на радугу(тучу, ручей, салют…), настроение серое, позитивное и т.д.). Вместе с детьми вспоминает те или иные ситуации, когда бывает это настроение. Затем дети изображают на листах 2-3 ситуации, когда у них было радостное, спокойное настроение, а когда грустное.

Психолог продолжает беседу: «Ребята, давайте определим, что же означает слово «настроение». Настроение – это то, как мы себя чувствуем в данный момент. Настроение влияет на то, как мы реагируем на разные ситуации. Если у нас хорошее настроение, мы легче воспринимаем трудности, а если плохое- можем расстроиться из-за мелочей. 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? Чувства- это то, что мы испытываем внутри, когда что-то происходит, это может быть радость, грусть, злость, страх и другие эмоции. Способность ощущать, воспринимать что-то или кого-то. Что же происходит с нашим лицом, когда у нас веселое настроение и мы чувствуем радость? – конечно, у нас появляется улыбка и глаза радостно блестят. Например, как солнце-это радость, а дождь-грусть. Так же, как погода меняется, меняются и наши чувства. Чувства могут проявляться через действия и слова. Когда кто-то улыбается, это может означать радость, а если кто-то хмуриться или плачет, это может означать печаль. Важно делиться своими чувствами с другими, это помогает понять друг друга и поддерживать связь. У всех людей могут быть разные чувства в одинаковых ситуациях. Например, одному человеку может быть весело на празднике, а другому –скучно. Чувства играют важную роль в нашей жизни, нормальным является испытывать разные эмоции.

Чувство, которое может переживать человек называется эмоция. Развитие умений распознавать по мимике различные эмоциональные состояния. Обсуждаются вопросы: можно ли повлиять на настроение изменением эмоции; что такое мимика, жесты; зачем мы их используем в повседневной жизни; зачем нам надо уметь их распознавать и т.д.

Обсуждение значимости понимания своих эмоций и влияние их на другого человека.

Релаксация «Солнышко»: «Представь, что солнышко поселилось внутри тебя. Ласковое, лучистое, тёплое солнышко. Прямо сейчас оно сидит в твоём сердечке. Своими лучиками осторожно касается каждой клеточки твоего существа, согревает и щекочет все внутри: животик, горлышко, ножки. Солнышко тихо притаилось в твоей улыбке. От такой улыбки становится светло вокруг. Солнышко задорными, игривыми лучиками светится из твоих глаз. Золотит твои волосы, аккуратно их расчёсывает, волосинка за волосинкой.  Солнышко румянцем украшает твои щёчки! Солнышко бегает вверх-вниз, от кончиков пальчиков до самой макушки, туда-сюда, туда-сюда. Неугомонное солнышко-непоседа! Солнышко обнимает тебя за плечики и ласково баюкает, словно на спокойных морских волнах. Хорошо! Только бы не уснуть! И вот уже солнышко весело кружит тебя в хороводе солнечных зайчиков. Внутри тебя, твоё солнышко. Оно любит тебя больше всех на свете и всегда на твоей стороне. Ты можешь сберечь его в самом себе и звать к себе, когда тебе только вздумается. Стоит только представить, как внутри становится тепло и щекотно, и солнышко будет тут как тут. Светить и веселить!»

3.Рефлексия группового опыта.

Беседа. Психолог побуждает детей поделиться впечатлениями о содержании занятия. Обсуждаются различные фрагменты. Дети делятся своими переживаниями.

Подводится главный итог занятия: мы сами можем влиять на свое настроение и можем помочь другим.