

## Занятие «Живые эмоции»

Цель – развитие эмоционального интеллекта у детей старшего дошкольного возраста

Задачи –







Предварительная подготовка – знакомство с эмоциями с помощью интерактивных игр

Оборудование – цветы-эмоции: радость, печаль, гнев, страх, удивление; ширма; домики для эмоций; конструктор ЛЕГО разных цветов; карточки с картинками, где изображены разные предметы и люди в разных эмоциональных состояниях; плакат с изображением четырех разноцветных комнат – красной, голубой, желтой и зелено; рамки формата А3 для фотографий, оформленные в стиле разных эмоций; разноцветные камушки

### 1. Организационный момент

**Задача** – создать положительную мотивацию и хорошее настроение.

Психолог - Здравствуйте, ребята! Я так рада вас сегодня видеть. Я принесла вам сегодня вот такой плакат. На нем нарисованы шесть способов как можно поздороваться друг с другом. Я предлагаю каждому из вас выйти и выбрать каким способом вы хотите со мной сегодня поздороваться.

что нарисовано	как здороваемся			
руки здороваются	Поздороваться			
человечки обнимаются	Обняться			
голова и рука	Погладить по голове			
рука машет	Помахать друг другу			
хлопки	Руками стукнуть			
кулачки	Кулачками стукнуть			

Психолог - А теперь давайте все улыбнемся и друг другу, молодцы.

### 2. Основная часть.

**Задача** - сформулировать тему занятия, актуализировать знания

Психолог - Сегодня мы с вами продолжаем знакомиться с эмоциями, и если до этого, мы с вами говорили только об одной эмоции, то сегодня мы будем вспоминать все эмоции, с которыми познакомились. Кто помнит, какие это эмоции?

#### Театр эмоций

**Задача** – повторить эмоции, развитие мимики и жестикуляцией

Психолог - сегодня эмоции пришли к нам в виде красивых цветов. Давайте мы послушаем, что они нам скажут и выполним их задания

*Радость* - Я смеюсь и хохочу, улыбаюсь и шучу

Мне так весело сегодня, даже танцевать хочу!

Задание – улыбнитесь, посмейтесь, похлопайте, обнимите соседа

*Грусть* - Я сегодня громко плачу, слезки вытираю

И сегодня я не с кем больше не играю

Задание – сделайте грустное лицо, «вытрите слезки», вздохните, опустите плечи и руки вниз

*Страх* - Тихо прячусь в уголочке. Я всегда всего боюсь

И немного заикаюсь и от страха вся трясусь

Задание – сделайте испуганное лицо, закройте руками лицо, спрячьтесь

*Злость* – Я противный становлюсь, когда злюсь!

Я свирепый становлюсь, когда злюсь!

Я сама себя боюсь, когда злюсь!

Задание – сделайте злое лицо, порывите, постучите кулаками, потопайте ногами

*Удивление* - Утром солнцу удивляюсь! Лунной ночью восхищаюсь!

Удивляюсь каждый день, удивляться мне не лень!

Задание – сделайте удивленное лицо, разведите руки в стороны, ахните.

### Игра в слова.

**Задача** – развивать способность выражать свое отношение жестом и мимикой

Психолог - Сейчас я буду называть вам разные слова, а вы с помощью лица и жестов должны показать как вы будете относить к тому, что я называю.

Конфета, гром и молния, тучка с дождиком, мыльные пузыри, злая собака, разноцветная радуга, сломанная игрушка, акула, пожар! Веселый праздник!

### Конструирование

**Задача** – развивать способность определять эмоциональные состояния по рисункам людей, развивать ассоциативные связи и воображение

Психолог - Каждый цветочек-эмоция живет в своем домике. Определите, какой домик к какой эмоции подходит. Почему вы так решили?

Психолог - Сейчас вы разделитесь на пять команд, у каждой группы будет свой домик для эмоции. Вам нужно подобрать к нему лего-конструктор по цвету и построить вокруг домика забор. А потом выбрать из картинок нужные, относящиеся к вашей эмоции и разместить эти картинки рядом с домиком.

Дети выполняют задание.

### Дом для эмоций

**Задача** – развивать способность принимать свои эмоции, видеть их пользу и значение

Психолог - А теперь давайте представим, что все эмоции захотели жить не в отдельных домах, а в одном большом доме. В этом доме есть четыре комнаты. Красная и желтая на втором этаже и синяя и зеленая на первом этаже. Как вы думаете какая эмоция какую комнату выберет?

А теперь представьте, что решили прийти к эмоциям в гости.

В какую комнату вы пойдете, к какой эмоции вы пойдете, если вам хочется...

Дети раскладывают сигнальные фишки по комнатам, где лучше, что делать.

(красная комната) <i>Топать ногами, маршировать Бить в боксерскую грушу Стрелять по мишеням покричать</i>	(желтая комната) <i>послушать веселую музыку вспомнить о дне рождения поиграть с другом покувыркаться</i>
(синяя или голубая комната) <i>Пожалеть котенка Поскучать Поплакать, когда плохо поболеть</i>	(зеленая комната) <i>послушать спокойную музыку помечтать посмотреть красивые фотографии порисовать</i>

### Фотосессия

**Задача** – развитие способности выражать эмоции с помощью мимики.

Психолог - А теперь давайте подвигаемся. Вы любите фотографироваться? Для этого нам понадобятся вот эти фоторамки. Каждая рамка оформлена в своем стиле и отражает какую-то эмоцию. Вы будете по очереди «вставать» в эти рамки и изображать каждой свою эмоцию.

Дети выходят группами, каждый берет свою фоторамку и замирают, изображая эмоции.

### Рефлексия

**Задача** – развивать способность определять свои эмоциональные состояния, выражать их и обозначать

Психолог - Наше занятие подходит к концу. Я хочу попросить вас выполнить последнее задание. Мы сегодня говорили про разные эмоции: радость, печаль, гнев, страх, удивление. А какая из этих эмоций вам нравится больше всего, каким вам нравится быть больше всего. Я

предлагаю вам каждому взять по одному «волшебному» камушку и положить его рядом с тем домиком, в котором живет ваша любимая эмоция.

Дети берут по одному камню и каждый кладет в тарелочки, которые находятся рядом с домиками-эмоциями и говорят: «Мне нравится быть...»

### 3. Подведение итога

**Задача** – подвести итог занятия

Психолог – я хочу поблагодарить вас всех за это занятие, вы все большие молодцы. Давайте все встанем в круг, возьмемся за руки и скажем как всегда в конце наших занятий. «Всем-всем спасибо, все-все молодцы!» А теперь погладьте по голове себя, потом соседей справа и слева и скажем: «Я сегодня молодец, и ты сегодня молодец, и ты тоже молодец!»

- А теперь давайте улыбнемся и ежику и друг другу, молодцы.

Театр эмоций – показать эмоции и что с ними делают

Конструирование для дома эмоций

Я сегодня вот такой – посадить клумбу у домов

Фоторамки – я могу быть разным, я сегодня покажу

Дом с комнатами... вытягивать ситуации без лиц – ставить смайлики в комнаты

Начало – ритуал начала – покажи что ты хочешь

Поздороваться – руки здороваются

Обнимашки – человечки обнимашки

Погладить по голове – голова и рука

Помахать – рука машет

Руками стукнуть – хлопки

Кулачками – кулачки

1. У нас сегодня театр эмоций. Давайте посмотрим  
Смотрят эмоции и повторяют за ними действия.
2. Конструктор  
Строят домики для эмоций. Селят в них человечков и декорации.  
«с нами будет жить .... Эмоция»
3. Внутри дома. Комнаты.  
Расставляем эмоции. Кто в какой комнате живет.  
В какой комнате лучше...

Топать ногами, маршировать Бить в боксерскую грушу Стрелять по мишеням покричать	послушать веселую музыку вспомнить о дне рождения поиграть с другом покувыркаться
Пожалеть котенка Поскучать Поплакать когда плохо	послушать спокойную музыку помечтать посмотреть красивые фотографии

поболеть	порисовать
----------	------------

4. Фоторамки – я могу быть разным фотосессия –  
пройти все рамки и показать себя разным, девочки и мальчики
5. Мне нравится быть – положить камешек на тарелочку возле домика эмоции.

шарики эмоции покатавать и определить эмоцию шарик

### 1. Ритуал начала

Цель – создаем настроение и учим делать выбор.

Показать картинку, как мы здороваемся

### 2. Театр эмоций.

Цель – повторить эмоции и поработать с мимикой и жестиком

Радость - Я смеюсь и хохочу, улыбаюсь и шучу Мне так весело сегодня, даже танцевать хочу!	Злость Я противный становлюсь Когда злюсь! Я свирепый становлюсь
Грусть - Я сегодня громко плачу Слезки вытираю И сегодня я не с кем Больше не играю	Когда злюсь! Я сама себя боюсь Когда злюсь!
Страх - Тихо прячусь в уголке. Я всегда всего боюсь И немного заикаюсь И от страха вся (весь) трясусь	Удивление - Утром солнцу удивляюсь! Лунной ночью восхищаюсь! Удивляюсь каждый день Удивляться мне не лень!

Игра в слова. Выдать реакцию жестом и мимикой

Конфета,

гром и молния,

тучка с дождиком,

мыльные пузыри

злая собака

сломанная игрушка

акула

пожар!

Разноцветная радуга

Веселый праздник!

### 3. Конструирование – ищем домик для эмоции.

Цель – ассоциативный ряд и подбор картинок, закрепление знания эмоций

Надо подобрать из лего к домикам забор и картинки

### 4. Работа с плакатом, наглядностью

Цель – принятие эмоций и определение их места

Знакомство с общим домиком для эмоций и определение их места

Определение, в какой комнате лучше, что делать...

Красный - Неприятные и сильные (злость, страх)

Желтый – приятные сильные (радость, удивление)

Синий – неприятные слабые (грусть)

Зеленые – приятные слабые (спокойствие, интерес)

Топать ногами, маршировать Бить в боксерскую грушу Стрелять по мишеням покричать	послушать веселую музыку вспомнить о дне рождения поиграть с другом покувыркаться
Пожалеть котенка Поскучать Поплакать когда плохо поболеть	послушать спокойную музыку помечтать посмотреть красивые фотографии порисовать

#### 5. Работа с рамками.

Цель – принятие своих эмоций

Сказать – я могу быть разным, я могу быть веселым, грустным, злым, испуганным, удивленным

#### 6. Рефлексия

Цель – учить определять свои ощущения,

Положить камешек на ту тарелочку, каким нравится быть. Сказать – мне нравится быть.

