Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 31 «Голубая стрела» г. Туапсе

МО Туапсинский район

**Непосредственно-образовательная деятельность в старшей группе**

**«Такие разные эмоции»**

**Воспитатель: Фролова Галина Ивановна**

г. Туапсе  2020г.

**Цели занятия:**

- формирование этических норм поведения в обществе и общения друг с другом, развитие эмоционально-ценностной сферы дошкольников и способностей определять эмоциональное состояние других людей;

- развитие умений владеть и управлять своими эмоциями.  
**Задачи:**

- Закрепить знания воспитанников с понятием «эмоции», видами эмоций, узнавать и выражать эмоциональные состояний людей (в мимике, интонации и пр.).

- Совершенствовать развитие у воспитанников умений анализировать собственные чувства и поведение;

- Способствовать умению владеть и управлять своими эмоциями различными социально приемлемыми способами (словесными, физическими, творческими и т.д.)

- Формирование положительного эмоционально-психического напряжения среди у воспитанников, сплочение коллектива группы.

**Оборудование:**   
- Интерактивная доска,  
- Раздаточные листы с изображением цветка (один чёрно-белый цветок, второй цветик семи цветик),  
- Фломастеры;  
- Мяч;  
-Коробка небольшого размера;

- смайлики с разными эмоциями (на каждого ребенка);  
- Музыкальное сопровождение (классическая музыка разных жанров).  
**План занятия:**  
- Приветствие. Сообщение темы и цели занятия.  
- Знакомство с понятием «эмоции».  
- Виды эмоций.  
- Способы избавления от отрицательных эмоций.  
- Закрепление нового материала.  
- Релаксация  
- Подведение итогов занятия.

**Ход занятия**

**1 этап.** Приветствие. Сообщение темы и цели занятия.

**Воспитатель:** Здравствуйте мои дорогие ребята! Я рада видеть вас! Давайте поприветствуем, друг с друга, встанем в круг, мы будем передавать друг другу мяч, здороваясь, называя свое имя (игра приветствие).

**Воспитатель:** Скажите, какое настроение у вас сейчас?

**Дети:** Хорошее, отличное, веселое.

**Воспитатель:** Ребята,послушайте стихотворение *Кристины Малышевой*

**«Что такое настроенье?»**  
Что такое настроенье?  
Это радость на душе.  
Нет печалей и смятенья,  
И доволен всем вполне.  
  
Что такое настроенье?  
Это облако любви,  
Когда счастье пробужденье  
И восторженные дни.  
  
Что такое настроенье?  
Это жизни путь, полет,  
Когда рядом вдохновенье,  
Что творить тебе дает.

Что такое настроенье?  
Это сущность бытия,  
В каждом миге видеть благо,  
Извлекая для себя.

**Воспитатель:** О чем это стихотворение?

**Дети:** О настроении.

**Воспитатель::** Итак, ребята давайте 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? (ответы детей)

**Воспитатель:** Правильно, это способность ощущать, воспринимать что-то или кого-то. Что же происходит с нашим лицом, когда у нас веселое настроение и мы чувствуем радость? (ответы детей)

**Воспитатель:** Конечно, у нас появляется улыбка и глаза радостно блестят. Такое состояние, чувство, которое может переживать человек называется эмоция. Какие эмоции вы знаете? (дети перечисляют эмоции)

**Воспитатель:** Обратите внимания на доску (на интерактивной доске появляются смайлики эмоции). Что изображено на доске?

**Дети:** грусть, печаль, страх, радость и т.д.

**Воспитатель:** Одним словом это будут….

**Дети:** Эмоции**.**

**Воспитатель:** Правильно. Наше сегодняшнее занятие называется «Такие разные эмоции». Сегодня мы узнаем, что такое эмоции, какие эмоции бывают у нас, у других людей и попытаемся найти способы управления и контроля над отрицательными эмоциями.  
**2 этап.**  Знакомство с понятием «эмоции» (на интерактивной доске появляются картинки людей с различными эмоциями).  
**Воспитатель:** Ребята, обратите внимание на это лицо.  
Когда у нас бывает такое выражение лица?

**Дети:** Когда весело, радостно, у человека хорошее настроение и т.д.  
**Воспитатель:** А когда у нас бывает такое лицо?

**Дети:** Когда злимся, недовольны, в гневе.  
**Воспитатель:** А когда у нас бывает такое выражение лица?

**Дети:** Когда боимся, когда нам страшно.

**Воспитатель:** А когда у нас бывает такое лицо?

**Дети:** Когда мыудивились чему-то,когда увидели, что- то не обычное.  
**Воспитатель:** Ребята посмотрите в зависимости от нашего настроения, мы испытываем разные эмоции, радость, гнев, удивление, страх, таким образом, мы выражаем наше настроение к тому, что происходит вокруг нас. То есть эмоции – это выражение наших чувств, к происходящему вокруг нас или внутри нас.

**3 этап.** Распознавание эмоций. Виды эмоций.  
**Воспитатель:** Ребята посмотрите на картинку, какие чувства сейчас испытывает этот человек?

**Дети:** Радость.

**Воспитатель:** По каким признакам вы определили, что этот человек испытывает радость?

**Дети:** На лицеулыбка, глаза счастливые и т.д.

(аналогично с другими картинками гнев, страх, удивление, грусть)

**Воспитатель:** На что вы обращали внимание, глядя на эти картинки?  
**Дети:** На глаза, на брови, на лоб, на губы, рот.  
**Воспитатель:** Правильно, ребятамы смотрим на мимику лица: рот, губы, глаза ,лоб, брови. Ребята мимика, помогает нам выразить наши эмоции.  
**Воспитатель:** А как вы думаете**,** могут ли эмоции нанести нам вред?

**Дети:** да.

**Воспитатель:** Назовите те эмоции, которые могут нанести нам вред?

**Дети:** Злость, гнев, обида, зависть.

**Воспитатель:** Давайте попробуем их изобразить. (Ученики изображают отрицательные эмоции).

**Воспитатель:** Какие у нас не приятные лица получились, ребята вам хочется играть с такими людьми?

**Дети:** нет.

**Воспитатель:** Да ребята вы правы, давайте вспомним**,** какие эмоции можно назвать нашими друзьями? Назовите положительные эмоции.

**Дети:** Радость, восторг, удивление, спокойствие.

**Воспитатель:** Давайте попробуем их изобразить. (дети изображают положительные эмоции). Посмотрите какие у нас с вами получились приятные лица, с такими детками хочется дружить. Будем дружить с такими эмоциями?

**Дети:** Да.

**Воспитатель:** А как вы думаете,каких эмоций больше? Отрицательных или положительных? ( ответ детей).

**Воспитатель:** Да ребята вы правы,к сожаленьюотрицательных эмоций больше, но с ними нужно бороться и здесь просто не обойтись без знания специальных способов избавления от плохих, отрицательных эмоций.  
**4 этап.** Способы избавления от нежелательных эмоций.

( на столах лежат по два листа А4 с изображением цветков, на одном листе цветок черно- белый, на другом цветик семицветик, смайлики с разными эмоциями)  
**Воспитатель:** Перед вами лежат два листа с изображением цветков: один цветок разноцветный, а другой черно-белый. Положите на каждом черном лепестке, смайлик с теми эмоциями, которые нам мешают общаться, а на каждом цветном лепестке, смайлики с теми эмоциями, которые вам наоборот помогают общаться.   
**Воспитатель:** Мы не случайно положили смайлики с отрицательными эмоциями на черном цветке, а положительные на разноцветных. Как вы можете это объяснить? ( ответы детей)

**Воспитатель:** Вы правы ребята,цвет тоже может влиять на наши эмоции и на наше настроение. Посмотрите на ваши черные цветочки, какие они мрачные, тусклые, я вам сейчас предлагаю выбросить черные цветочки с отрицательными смайликами и таким образом избавиться от отрицательных эмоций.  
**Воспитатель:** А ещепобороть отрицательные эмоции может спокойная, красивая музыка, но она также может вызвать у нас другие эмоции. И давайте мы сейчас прослушаем несколько музыкальных композиций, постараемся понаблюдать, какие чувства вызывает данная музыка.(прослушивание музыкальных произведений)  
**Воспитатель:** Какие эмоции, чувства вы испытывали при прослушивании этих

**Воспитатель:** произведений?

**Дети:** Грусть, радость, страх, тревога, гнев.

**Воспитатель:** Можно ли сказать что, музыка влияет на наше настроение, на наши эмоции? (ответы детей).

**Воспитатель:** Конечно (если грустно можно включить веселую музыку, если в гневе - спокойную, медленную).

**Разминка «Сброс негатива»**

**Воспитатель:** Упражнения под музыку (танец является одним из самых древних способов, используемых людьми для выражения своих чувств и эмоций. Он зародился на самом раннем этапе существования человечества. Танец сочетает в себе физическую, психическую и эстетическую деятельность.

В наше время танец стал привычным явлением. Он способен выражать целую гамму человеческих эмоций и активно используется в современной терапии. При этом в свободном движении и импровизации происходит спонтанное высвобождение чувств. Движения танца являются своеобразным средством коммуникации.

Танец представляет собой живой язык, носителем которого является человек. Мысли и чувства при этом передаются посредством образов и аллегорий. При этом музыка вовсе не является обязательным компонентом.

**Проводится танцевальная физкультминутка.**

**Воспитатель:** Обратили ли вы внимание во время прослушивания музыки, как изменялось ваше дыхание? (ответы дети).

**Воспитатель:** Когда человек в ярости, злой, в гневе дыхание у него частое, сердце быстро бьется, а когда он грустит, то происходит все наоборот, дыхание замедляется. Можем ли мы с помощью дыхания изменить наше внутренне состояние?

**Дети:** Да.

**Воспитатель:** Давайте попробуем. Давайте представим, что мы опаздываем на автобус и пытаемся быстро добежать до остановки, быстро будем дышать, как будто мы в гневе, в ярости. А теперь давайте успокоимся. Мы успели на автобус. Представим что мы большой воздушный шар. Наберем сначала воздух через нос, так чтобы был полный животик. Потом представим, что в шарике образовалась маленькая дырочка и он начал спускаться. Выдыхаем через рот. Успокаиваемся, чувствуйте это?

**Дети:** Да.

**Воспитатель:** Вот такая дыхательная гимнастика может помочь нам в борьбе с нашими внутренними врагами, в борьбе с нашими отрицательными эмоциями.   
**5 этап**. Закрепление нового материала.

**Упражнение «Любовь и злость»**(К. Фопель).

**Воспитатель:** Сядьте, по удобней и закройте глаза.

Представьте себе, что сейчас ты разговариваешь с кем-нибудь на кого ты рассердился. Может быть, он не выполнил своего обещания или не сделал того, что ты ожидал от него. Поговори с этим человеком про себя, так, чтобы никто не мог тебя услышать. Скажи очень четко и точно, на что именно ты рассердился. Если, к примеру, ты рассердился на своего младшего братишку Федьку, то можешь сказать ему: « Федя, меня выводит из себя, когда ты рисуешь всякие каракули в моей тетради». Если рассердился на свою сестру Соню, можешь сказать ей, например: «Я весь дрожу от злости, когда ты проходишь через мою комнату и по дороге разбрасываешь все мои вещи и игрушки». Если ты рассердился на своих родителей, скажи им тоже **как можно точнее, чем они тебя рассердили: «**Мама, меня очень обижает, что ты заставляешь меня опять выносить мусорное ведро, тогда как Маша и Ира могут вовсе не помогать тебе». (1-2 минуты.)

- А теперь скажи человеку, с которым ты разговаривал, что тебе в нем нравится. **Скажи об этом тоже как можно конкретнее**. Например: « Федя, мне очень нравится, что когда я прихожу из школы, ты бросаешься мне навстречу и радостно обнимаешь меня» или: « Мама, мне очень нравится, когда перед сном ты читаешь мне сказки». (1-2 минуты.)

- А теперь подумай немного о том, кто в классе тебя иногда злит. Представь, что ты подходишь к этому человеку и **четко и конкретно** говоришь ему, **чем именно** он тебя вывел из себя…(1-2 минуты.)

- Теперь мысленно подойди к этому человеку вновь и скажи ему, что тебе нравится в нем. (1 минута.)

- Теперь ты можешь снова открыть глаза и оглядеться. Внимательно посмотри на своих одноклассников. А сейчас мы можем обсудить, что каждый из вас пережил в своем воображении.

( В момент обсуждения психолог отслеживает ситуации, в которых кто-то из детей допускает обидные замечания в адрес кого-то из присутствующих или отсутствующих, и требует, чтобы он сказал в адрес этого же человека что-то позитивное. Акцент при этом делается на ***выражении своих чувств в отношении другого ребенка в виде описания фактов и чувств*** (Я обижаюсь, когда ты рисуешь своим фломастером на моей парте.)

**Анализ упражнения**

- Как ты себя чувствуешь, когда не говоришь другому о том, что ты рассердился на него?

- А как ты себя чувствуешь, когда сообщаешь ему о том, что ты рассердился?

- А можешь ли ты выдержать, если кто-нибудь скажет тебе, что он рассердился на тебя?

- Есть ли такие люди, на которых ты никогда не обижаешься?

- Есть ли такие люди, которые никогда не сердятся на тебя?

- Почему так важно говорить, на что именно ты рассердился?

- Когда твоя злость, твоя обида проходит быстрее, когда ты замалчиваешь ее, или когда ты о ней рассказываешь?  
**6. Этап Релаксация**

Татьяна Зинкевич-Евстигнеева. "Золотой шар"

Давным-давно, в одной далекой волшебной стране жили-были Король с Королевой. Они очень любили друг друга. У них был прекрасный дом и верные преданные слуги. И вот однажды, гуляя по саду, Королева вдруг почувствовала необыкновенную радость. И она поняла, что у них с Королем будет ребенок. Через некоторое время у Короля с Королевой родился сын. Он рос не по дням, а по часам. Он был как маленькое солнышко для всех, кто жил во дворце. Его учили большие мудрецы, а он был очень внимательным учеником. Он много гулял, слушал, как поют птицы, наблюдал за животными. Очень скоро он научился понимать и чувствовать то, что происходило вокруг него.

Шло время, Принц вырос. Он почувствовал внутреннюю потребность посмотреть мир. Увидеть, какие люди живут в других странах, узнать другой уклад жизни. И Принц сказал о своем желании родителям. Король с Королевой опечалились, узнав о решении сына. Но они понимали, как важно для него отправиться в путешествие. И, конечно, благословили его в путь. На прощанье Король с Королевой протянули Принцу Золотой Шар: "Возьми его с собой, в нем вся наша любовь к тебе и та радость, которую ты всегда приносил нам". Принц поблагодарил Родителей, взял Золотой Шар и положил его в карман дорожкой куртки, поближе к своему сердцу.

И вот Принц отправился в путь. Он объездил множество стран, познакомился с разными людьми. И везде его согревало тепло Золотого Шара. Однажды он ехал через поле. Вокруг него летали бабочки, Стрекозы. Жужжали пчелы - они собирали мед. Пели птицы - они радовались, что через их поле едет Прекрасный Принц. Пахло цветами и спелой земляникой. И вот на холме Принц увидел Красивый Дворец. Что-то внутри подсказало Принцу, что для него очень важно поехать именно туда. И он направил своего коня по дороге, ведущей ко Дворцу.

Когда Принц вошел во Дворец, он был поражен его красотой. Все здесь было удобно и красиво. Как будто кто-то строил этот Дворец специально для него. Золотой Шар, который находился все время около сердца Принца, затрепетал. И Принц понял, что в этом Дворце он найдет что-то очень важное для себя. Он пошел по дворцу своей легкой и уверенной походкой.

Сейчас и мы с вами тоже находимся в Прекрасном Дворце. Представьте, что вы идете по нему и находите для себя то, что вы хотите..."

*(Через 7-10 минут можно постепенно выводить детей из медитации, например, так: "Все то, что вы нашли для себя в этом Прекрасном Дворце, остается с вами, и вы возьмете это с собой, когда будете возвращаться... А сейчас вы делаете глубокий вдох... и выдох. Возьмите с собой все то хорошее, что было с вами, И потихонечку открывая глаза, возвращайтесь к нам.)***7 этап. Подведение итогов занятия**.

**Воспитатель:** Давайте подумаем, эмоции правят нами или мы ими? Так что мы ответим?

**Дети:** Мы.

**Воспитатель:** Правильно. Как мы можем управлять своими эмоциями, с помощью каких средств?

**Дети:** С помощью музыки, дыхания, с помощью счета про себя, и т.д.

**Домашнее задание.**  
**Воспитатель:** Постарайтесь понаблюдать за своим поведением в разных ситуациях общения и отметить, как вы владеете своими эмоциями. Запишите свои способы владения эмоцию.

**Воспитатель:** И в завершении нашего занятия, давайте поиграем в игру «Подари улыбку по кругу». Ребята, вставайте в круг, возьмитесь за руки, слегка сожмите их. Улыбнитесь друг другу и подарите тепло ваших рук, милую улыбку и частичку своей доброй души своим друзьям.

Ребята, а теперь все вместе дружно хором скажем:

«Посмотри в глаза друзьям!

Как приятно было нам!

Нам понравилось играть,

Мы придем сюда опять!»