муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

**«ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА И РАЗВИТИЯ «ПЛАНЕТА ТАЛАНТОВ»**

**Конспект занятия**

 **«Путешествие в страну эмоций»**

Составитель:

Долидудо Людмила Николаевна

педагог дополнительного образования,

первая квалификационная категория

г. Ачинск, 2023

**Цель:** развитие эмоционального интеллекта дошкольника – понимание собственных эмоций и эмоций других людей.

**Задачи:**

- закрепить и дать новые представления о человеческих эмоциях;

- помочь старшим дошкольникам научиться распознавать свои и чужие эмоции;

- совершенствовать навыки общения, формировать у обучающихся умение понимать друг друга.

**Тип занятия:** комбинированный (обобщение и закрепление знаний обучающихся).

**Возраст детей:** 5-7 лет.

**Оборудование и материалы:** демонстрационная аппаратура, смайлики с изображением различных эмоций, большие лепестки бумажного цветка, картинки с изображением эмоций людей и животных, клеевые карандаши, воздушный шарик, газета, «банка страха» (небольшая пластиковая прозрачная банка), недорисованные смайлики на каждого ребёнка.

**Результат:**

- обучающиеся получают новые знания об эмоциях;

- у обучающихся развиваются навыки общения.

**Ход занятия**

**1. Организационный этап** *(звучит весёлая музыка) (слайд 2)*

**Педагог: -** Здравствуйте, ребята!

Спасибо солнышку за свет

Мы шлем ему большой привет.

Спасибо всем моим друзьям,

Спасибо вам и вам, и вам.

Друзья мои все хороши,

Я всех люблю вас от души.

**2. Основной этап.**

**Педагог: -** Ребята, как вы думаете, какое сегодня у меня настроение? *(ответы детей*)

- Да, оно замечательное, радостное.А какое еще бывает настроение? (*Веселое, грустное, злое и т.д.*)

- Как вы узнаёте, какое настроение у людей, которые вас окружают? *(По выражению лица, голосу)*

- Давайте попробуем по фото определить настроение человека *(слайды 3-8)* *(ответы детей)*

- Да, наши лицо, голос, даже тело, меняются в зависимости от настроения!

- Ребята, а как можно назвать проявления разного настроения? *(ответы детей*)

- Да, проявление разного настроения называется «эмоции»! Мы всем своим видом выражаем разные эмоции.

- Как вы думаете, сколько эмоций может выразить человек? *(ответы детей).*

- На самом деле, человек может выразить очень много эмоций. Эмоции человека можно изобразить в виде такого цветика-восьмицветика. *(слайд 9)*

*-* Очень важно понимать свои эмоции и эмоции других людей. Как вы думаете, для чего надо уметь определять свои эмоции, чужие? *(ответы детей).*

- Да, ребята, для того, чтобы понимать, что происходит с каждым из нас и окружающими нас людьми.

- Чтобы разобраться в эмоциях, научиться их определять у себя и других людей, мы отправляемся в сказочную страну под названием «Мир эмоций».

 *(Дети встают в круг, закрывают глаза, поворачиваются вокруг себя со словами: «Раз, два, три в страну Эмоций попади!»)*

Дети открывают глаза *(слайд 10) (Звучит весёлая музыка)*

**Педагог: -** Как вы думаете, в страну какой эмоции мы с вами попали? *(ответы детей).*

- Почему вы так думаете? *(ответы детей)*

- В каких случаях мы радуемся? *(ответы детей)*

Упражнение «Кто как радуется».

*Педагог предлагает детям изобразить, показать без слов, как они радуются:*

- при встрече с лучшим другом,

- когда получают долгожданную игрушку,

- когда побеждают в соревнованиях.

*(Выразительные движения: объятия, улыбка, смех, радостные возгласы).*

**Педагог:** - Путешествуем дальше: становимся в круг, закрываем глаза, поворачиваемся вокруг себя, произносим «волшебные» слова и открываем глаза.

*(Клип песни «Пропала собака», слайд 11).*

*-* Ребята, какие чувства у мальчика? Как вы узнали, что ему грустно?

-А какие эмоции у вас вызывает эта история? Почему? *(ответы детей)*

- Ребята, а почему вам грустно, ведь пропала не ваша собака? *(ответы детей)*

- Да, ребята, люди так устроены, что сочувствуют чужому горю. А как мы можем узнать, что человеку грустно? *(ответы детей)*

*-* Да, по выражению лица (мимике), по слезам, по голосу.

- Дети, а у вас бывает грустное настроение? *(Ответы детей)*

- Когда вам бывает грустно? *(Ответы детей)*

- Попробуйте сделать грустное лицо, как будто у вас забрали любимую игрушку.

- Как можно поднять настроение себе? Другому человеку? *(Ответы детей)*

*-* Послушайте стихотворение:

Если скучно и тоскливо,

От тебя диван устал,

Ну-ка, мой дружочек милый,

В стойку смирно быстро встал!!!

Сделай с музыкой зарядку

И квартиру убери,

Съешь большую шоколадку,

Улыбнись и оживи!

**Педагог:** - Путешествуем дальше. Становимся в круг, закрываем глаза, поворачиваемся вокруг себя, произносим «волшебные» слова и открываем глаза.

 Физминутка «Мишка косолапый»*(слайд 12). (дети в движении читают стихотворение «Мишка косолапый»)*

Мишка косолапый по лесу идёт,

Шишки собирает, песенки поёт.

Вдруг упала шишка прямо мишке в лоб.

Мишка рассердился и ногою ‒ топ!

Не пойду я больше по лесу гулять!

Не пойду я больше шишки собирать!

**Педагог: -** Ребята, какие эмоции испытывал Мишка на всём протяжении этого стихотворении? *(Ответы детей)*

-Да, сначала он пел песенку и у него было хорошее, радостное настроение. Когда упала шишка, какую эмоцию он испытал? *(Ответы детей)* Как можно догадаться, что Мишка испытал злость? *(Ответы детей)*

*-* Да, когда человек злится, он может топать ногами. Потопайте ногами. Как ещё человек выражает злость? *(Ответы детей)*

*-* Вспомните, из-за чего вы злились? *(Ответы детей)*

*-* Как вы выражаете злость? *(Ответы детей)*

*-*Попробуйте разозлиться так, как человек, которого ударили.

*-* Где в своём теле вы ощущали злость? *(Ответы детей)*

- Чтобы злости у нас внутри не осталось, после каждого вашего рассказа буду выдувать её в этот шарик. *(Достаёт воздушный шарик.)*

- Как вы думаете, что произойдёт с шариком, если мы продолжим наполнять его злостью? *(Ответы детей).* (*Шар лопнет или вырвется из рук и будет летать из стороны в сторону по комнате*)

- Давайте попробуем. (*Педагог выпускает из рук шар, полный воздуха, он взвивается вверх и затем сдувается, или шар может лопнуть.)*

- В чём разница между «взрывом», когда шар лопается, и полётом шара, когда он взлетает, и сдувается, и двигается хаотично? *(Ответы детей)*

*-* Когда мы копим злость, молчим и не говорим о своих чувствах, это может причинить вред нам и окружающим. В этот момент человек начинает выпускать злость на всех подряд, как шарик, который летает из стороны в сторону. Когда злость проходит, этому человеку обычно бывает неприятно из-за своего поведения. Что же делать? Послушайте стихотворение:

Если кто-то вас обидел,

Что-то злостное сказал,

То его совсем не нужно

Обзывать и унижать!

Вы попробуйте сначала

До десятка досчитать!

Если зол ты и не можешь

Зло свое в себе держать.

То тебе необходимо

Прыгать, бегать, приседать!

**Педагог: -** Злость не плохая эмоция, но неприятная. Чтобы с ней справиться, иногда достаточно снять напряжение каким-нибудь физическим упражнением.

Упражнение «Воздушный шарик»: садимся в расслабленной позе на стул и кладём руки на живот. Давайте вообразим, что вместо живота у нас воздушный шарик. Этот шарик-живот нужно надувать медленно на вдохе через нос. Когда шарик-живот надут, начинаем медленно сдувать его, выдыхая воздух через рот *(дети выполняют упражнение).*

**Педагог: -** Почему это успокаивает нас? Когда мы сердимся, боимся или волнуемся, наше тело начинает дышать неглубоко. Когда мы дышим животом, мы успокаиваемся. Вы можете использовать этот секрет, чтобы управлять слишком сильными эмоциями, если они вам мешают.

Упражнение «Вулкан»: на вдохе поднимите руки вверх и встаньте на носочки. Кончики пальцев и пятки держите вместе. Всем телом тянитесь к небу, как будто вы высокий вулкан. Сделайте резкий выдох, как будто произошло извержение вулкана, одновременно опустите руки вниз и опуститесь на пятки *(дети выполняют упражнение).*

**Педагог: -** Придумайте физическое упражнение, которое вы будете выполнять, когда начинаете злиться. Пусть это будет сжимание и разжимание пальцев рук или ног, приседание. А может, вы возьмёте лист бумаги и сначала сомнёте из него шар, а затем развернёте и разорвёте на кусочки. Используйте бумагу для черновиков или газету. Это поможет злости уйти, не навредив никому.

**Педагог:** - Путешествуем дальше. Становимся в круг, закрываем глаза, поворачиваемся вокруг себя, произносим «волшебные» слова и открываем глаза.

**Педагог: -** Узнаёте, к какой сказке эта иллюстрация *(слайд 13)*? *(Ответы детей)*

-Правильно к сказке Корнея Чуковского «Тараканище». Какую эмоцию испытывают звери? *(Ответы детей).* Как вы это поняли? *(Ответы детей).*

- Почему такие большие звери испугались маленького насекомого? *(Ответы детей)*

- Правильно, звери были трусливыми. Кто справился с тараканом? *(Ответы детей)*

- Правильно, маленький воробушек. Почему он смог победить таракана? *(Ответы детей)*

- Правильно, потому что был храбрым *(слайд 14)*

 - На самом деле страх тоже неплохая эмоция: она оберегает человека от многих опасностей. Представьте себе, что у человека нет страха: люди ездили бы на огромной скорости на машинах и разбивались, заходили бы в клетки к хищникам, баловались бы с огнём и погибали.

- Чего чаще всего боятся дети? *(Ответы детей)*

-Да, дети чаще всего боятся темноты, страшных снов, бродячих собак и ещё много чего.

-Ну–ка, попробуйте показать, как боится котёнок, когда на него лает большая собака (дети выполняют задание).

- Что же делать, если у тебя много страхов? Послушайте стихотворение - совет:

Если ты, дружок, трусишка,

Если ты, дружок, бояка,

Не затягивая слишком,

Сделай ты рисунок страха.

Страху посмотри в лицо ты

И добавь в шедевр улыбку,

Желтой, синей, белой краски,-

Превратился страх в ошибку!

Игра «Банка для страха».

**Педагог: -** Ребята, чтобы преодолеть страх, который вам мешает нормально жить, попробуйте сделать «Банку для страха». Примерно вот такую (педагог показывает «Банку для страхов»). Свой страх надо записать на бумажке, или нарисовать, положить в «Банку» и плотно закрыть крышкой. И так со всеми своими страхами, а потом можно сесть в тихом месте, достать свой «страх» и поговорить о нём с другом, или родителями. Когда вы поделитесь своим страхом с человеком, которому вы доверяете, страх уже не кажется таким страшным. Если говорить о своих страхах, доставая один за другим из банки, то со временем можно приручить страхи.

**Педагог: -** Ну вот, ребята, наше путешествие на сегодня закончено. Мы с вами побывали в гостях у четырёх эмоций. Чтобы поговорить обо всех эмоциях нам не хватит целого дня. А сейчас ещё поиграем.

Игра «Цветок эмоций»: На столах лежат большие лепестки (4 штуки). Дети с помощью смайликов с изображением различных эмоций делятся на четыре группы, берут карточки с фотографиями людей и животных и наклеивают на лепестки в соответствии со своим лепестком-эмоцией.

**Педагог**: Ребята, давайте рассмотрим, правильно ли распределили команды картинки по лепесткам-эмоциям и соберём цветок воедино (дети рассматривают фото на других лепестках, оценивают «правильно-неправильно», и прикрепляют лепестки на доску).

**3. Заключительный этап.**

**Педагог**: Чему мы сегодня с вами учились? *(Ответы детей)*

**-** Да, ребята, мы с вами сегодня учились определять свои и чужие эмоции, и упражнялись управлять своими эмоциями.

**Рефлексия.**

**Педагог**: Ребята, вам понравилось сегодняшнее занятие? *(Ответы детей)*

- Если понравилось, дорисуйте смайлик в соответствии с вашим настроением: если понравилось-дорисовать смайлику улыбку, если нет - «улыбку наоборот» *(работа детей).*

**Педагог**: - А теперь смайлики прикрепите на доску под цветком.

- Вижу, что занятие понравилось. Вы – молодцы! До свидания.