**МБДОУ «Каргасокский д/с№3»**

 **Воспитатель Добрынина А.В.**

**Проживая эмоции.**

Цель: закрепление знаний детей об основных эмоциях человека (радость, страх, удивление, гнев).

Задачи:

1. способствовать осознанию, пониманию эмоций;
2. повысить устойчивость эмоциональных состояний;
3. помочь укрепить уверенность в себе, развить самосознание;
4. помочь ребенку отреагировать на имеющиеся отрицательные эмоции (страх, гнев и др.), препятствующие его полноценному личностному развитию;
5. обогатить эмоциональную сферу ребенка.

Говорим мы, здравствуйте, лучшее из слов,

Потому что здравствуйте, значит будь здоров.

1. Мешок настроений

-Ребята, посмотрите, как много у нас гостей.

У вас хорошее настроение? А я немного волнуюсь, а вы?

На этот случай у меня есть две волшебные коробочки.

Одна с плохим настроением, а другая - с хорошим.

-Сейчас я открою красную коробочку с плохим настроением, и спрячем в него плохое настроение, своё волнение.

-А теперь, с хорошим настроением откроем, пусть ее содержимое заполнит всю комнату. Закройте глаза, и почувствуйте прилив бодрости, веселья.

Ребята, мы сегодня будем корчить рожицы и показывать друг другу радостные и испуганные лица.

2.Но сначала у меня к вам вопрос.

- Что же такое эмоции? (ответы детей) эмоции – это то, что переживают и чувствуют как животные, так и люди.

- Какие эмоции вы знаете? (ответы детей)

3.Загадки об эмоциях

1. У меня в руке платок, слёзы вытираю,

          Сегодня мой сосед – дружок,

          Сказал мне: "Не играю!"

          Я на него надулся и даже отвернулся.

          (Обида)

2. Ночь пришла, и в темноте

          Тени движутся везде.

          Я забрался под кровать.

          Спрятался и стал дрожать.

          (Страх)

3. Я смеюсь, я хохочу,

          Улыбаюсь и шучу,

          Мне так весело сегодня,

          Даже танцевать хочу!

          (Радость)

4. Удивился я когда,

          Увидал в реке сома.

          Удивительный такой,

          Этот сом большой, большой.

          (Удивление)

5. Я ногами стучу – стучу,

          Во всё горло кричу – кричу.

          Кулаки я сжимаю, пыхчу,

          Хмурю брови, глазами верчу.

          Все соседи ушли со двора,

          Заревела сестрёнка моя.

          Пёс Барбос забежал в конуру,

          Ведь с утра я сержусь и ору.

         (Злость)

6. Ушли на работу и папа, и мама

          И вдруг все не то, не играется прямо.

          Слеза по щеке у меня покатилась.

          Грустинка в квартире у нас поселилась.

         (Грусть)

4.ПЛАЧ ,,,, кукла Маша (она грустная)

ПРЕЗЕНТАЦИЯ!

Я не знаю, что со мной,

Разве лучше быть одной?

Всех друзей обидела,

Плохое в них увидела.

Посмотри, вон у Ирки

Не глаза, а просто дырки!

Вовка жадный! Петька глупый!

Олька супом любит хлюпать!

Вместе мы с утра играли

Не с кем поиграть сейчас.

Нет, ребята, я не злая,

Злинка, мне попала в глаз.

Воспитатель: Маше злинка попала в глаз, давайте детки поможем Маше, избавится от злости.

5.Садимся все на коврик

Аутотренин (сидя в позе лотоса)

Если очень рассердился,

На кого-то разозлился,

Ручки сжать, глаза закрыть,

И тихонько говорить:

«Я спокоен, не кричу,

И ногами не стучу.

И не буду я сердиться –

Злость совсем не пригодится!

Дружно до пяти считаем,

Глазки тихо открываем

1, 2, 3, 4, 5,

Вот пора уже нам встать

Кулачки нам всем разжать, (Разжать кулаки, дунуть)

Их повыше поднимаем,

Злость мы в небо отпускаем! ПОМЕНЯТЬ ЭМОЦИЮ У МАШИ…

- Маше уже лучше.

Давайте вместе с Машей поиграем и будем следить как меняются ее эмоции на лице.

6.**Игра «Я страшилок не боюсь, в кого хочешь - превращусь»**
Дети идут по кругу, держась за руки, и повторяют все вместе эти слова. Когда ведущий называет какого-либо страшного персонажа (Кощея, льва, волка), детям нужно быстро «превратиться» в него и замереть. Ведущий выбирает самого страшного и тот становится ведущим и продолжает игру.

МЕНЯЮ ЭМОЦИЮ МАШИ.

7.Игра «Кубик» Изобрази эмоцию и объясни когда она бывает.

ПОМЕНЯТЬ ЭМОЦИЮ У МАШИ… (Удивленние)

**8.Игра «Мамы злятся, когда ...»**
Задаю вопрос, на который дети должны хлопать, если хотят ответить «да». Если «нет», то не издают звуки.
Я расскажу, когда мамы злятся, а вы отгадаете, правильно ли я говорю.
- Мамы расстраиваются, когда опаздывают на работу.
- Мамы расстраиваются, когда едят мороженое.
- Мамы расстраиваются, когда на них кричат.
- Мамы расстраиваются, когда им дарят подарки.
- Мамы расстраиваются , когда на улице плохая погода.
- Мамы расстраиваются, когда берут их вещи без разрешения.
- Мамы расстраиваются, когда их любят.
Совершенно верно, никто не может расстраиваться, когда его любят и заботятся о нем.

ПОМЕНЯТЬ ЭМОЦИЮ У МАШИ радость.

Ребята , мы сделали доброе дело. Мы развеселили Машу.

9.Предлагаю угостить наших гостей пирогом положительных эмоций.

Прощание.

Упражнение «Пирог положительных эмоций».

Цель - снятие эмоционального напряжения, преодоление барьеров невербального общения, воспитание чувства групповой сплоченности.

А теперь, я предлагаю вам испечь пирог только с хорошими эмоциями и угостить всех собравшихся. Встаем в круг. Повторяйте за мной.

Взяли мы щепотку смеха,
И немножечко успеха,

Удивления на ложке,
Любопытства поварешку,
Много радости налили,
Тесто быстро замесили.
Испекли пирог мы в печке,
Остудили на крылечке.
А потом пирог делили
И гостей всех угостили.
Все ладошки подставляйте,
Угощенье получайте!

 - Вкусный пирог получился?

**Р*е*флексия**

За что ты можешь себя похвалить?

За что ты можешь похвалить кого-то ?

За что ты можешь похвалить меня?

Что меня удивило?

Сюрпризы любите?

Тогда закрывайте глаза, произносим сюрпризные слова.

ЕСЛИ МЫ ГЛАЗА ЗАКРОЕМ

И ПОДСМАТРИВАТЬ НЕ БУДЕМ

К НАМ СЕЙЧАС СЮРПРИЗ ПРИЙДЕТ

О КОТОРОМ НЕ ЗАБУДЕМ!

Включаю музыку и высыпаю дождик!!!