Цеева Зарема Мадиновна

МБОУ СОШ №4 а.Мамхег

Педагог-психолог

**Конспект занятия**

**по психологии «Детский мир эмоций»**

**(с элементами тренинга и релаксации )**

**Цель**: Развитие эмоциональной сферы школьников.

**Задачи:**

* Развивать способность выражать свои чувства в вербальной форме, тем самым снижать вероятность их неадекватного проявления в поведении;
* Продолжать обучать детей навыкам взаимодействия, сотрудничества;
* Уточнять и расширять имеющиеся представления о чувствах и эмоциях;
* Формировать положительные взаимоотношения в коллективе сверстников;
* Создавать положительное эмоциональное настроение.

**Материалы и оборудование:**

Проектор, карандаши, музыка для релаксации, листы бумаги с изображением пустого лица человека, шарики, свеча.

**Использованные технологии занятия:**

Видеоряд

Элементы здоровье сберегающей технологии

Ход занятия

Психолог:

Ребята, проходите в зал, рассаживайтесь поудобнее.

Я рада видеть вас! Как ваше настроение?

(Варианты детей)

Сегодня на нашем занятии много гостей, поприветствуйте их.

Чтобы наше занятие прошло успешно, я хочу зарядить вас положительным настроем, пустив по кругу этот магический камень. Он наделит вас положительным зарядом и теплом. Продержав камень пару секунд у себя в руках, передайте его рядом сидящему.

**Упражнение 1 «Видео ролик и эмоции»**

Психолог:

И так приступим!

Предлагаю вам просмотреть видео ролик (Просмотр)

Психолог:

Ребята что вы сейчас увидели? (варианты детей)

Что происходило с вами при просмотре видео ролика?

(варианты детей)

Какие чувства вы испытывали?

(варианты детей)

Как это всё, можно назвать одним словом? ( ЭМОЦИИ )

(варианты детей)

Верно ребята.

Эмоции – это особое психическое состояние человека, которое возникает как реакция на событие.

И так , сделаем вывод ,какие все таки бывают эмоции?

(ответы детей)

А что происходит с нами, когда мы испытываем положительные эмоции?

(ответы детей)

При отрицательных эмоциях, как мы себя чувствуем?

**Упражнение 2 «Выплесни эмоцию» ( с шариками )**

И чтобы на протяжении всего занятия нас не преследовали отрицательные эмоции – нам надо от них избавиться. Для этого я предлагаю вам один из методов избавления от отрицательных эмоций. Надуваем шарик во всю мощь, тем самым вдуваем в него все свои отрицательные эмоции, завязываем его и лопаем!

Спасибо. Вы были очень активны.

**Упражнение 3 «Свеча и вода»**

Сейчас нам нужно сравнить состояние от прикосновения к холодной воде и горящей свече.

( Делим участников на две команды) Одна команда работает со свечой, а другая с холодной водой.

Что вы ощутили, какие эмоции испытали? Ничего не отвечая в слух , подойдите к доске и на пустых лицах изобразите свою эмоцию.

(играет музыка)

Молодцы!

**Игра 4 «Работа мозга» (перекрёстное движение рук)**

А сейчас я предлагаю вами немножко разогреться! (Физ.минутка)

«Лезгинка»

«Лягушка»

«Рука за нос, рука за ухо»

Спасибо. Вы были очень активны.

Ну, после такого заряда энергии нам надо успокоиться.

**Релаксация 5**

Закройте глаза. Представьте себе, что вы находитесь в волшебной стране эмоций. Здесь живут только добрые люди, растут самые яркие цветы.

Вы чувствуете себя спокойным и счастливым.

Вы полны сил. Вы все сможете. У вас все получится.

У вас все получится.

**Упражнение 6 «Прощание»:**

И в конце нашего занятия мне бы хотелось, чтобы ладони наших рук еще раз соприкоснулись с магическим камнем.

Скажем друг другу - спасибо за занятие!

Я желаю вам, чтобы ваши эмоции всегда были положительными, настроение как можно чаще светлым. А вы легкие как эти воздушные шарики.

**Спасибо за занятие!**