

«Наші емоції»

(частина 1)

Вікова категорія: діти віком 5 – 7 років

Мета: ознайомити дітей із поняттям «емоції»; учити дітей розпізнавати та виявляти емоції; розширювати уявлення про радість, сум, здивування, злість, страх; розвивати вміння передавати емоційний стан за допомогою міміки; виховувати уважність до інших.

Обладнання: піктограми емоцій; сюжетні малюнки із зображенням дітей із різними емоційними станами; розрізані картинки (4 частини) із зображенням усміхнених дітей.

ХІД ЗАНЯТТЯ

Вітання

Мета: розвивати позитивні емоції.

Діти стоять у колі, торкаються по черзі плеча сусідів та промовляють із посмішкою: «Вітаю».

Вправа «Піктограми»

Мета: розвивати міміку.

Дітям пропонується розглянути піктограми із зображенням різних емоцій. Потім діти показують за допомогою міміки почуття страху, суму, радості, злості, здивування. Психолог пояснює, що почуття, які були передані, називаються «емоціями».

Гра «Знайди пару картині»

Мета: розширювати уявлення про почуття; виховувати уважність до інших.

Психолог пропонує розглянути сюжетні малюнки та послухати невеличкі історії про дітей. Діти повинні показати картину, що відповідає історії, а також показати піктограму, яка свідчить про почуття героїв історії.

- Василько сьогодні перший день у дитячому садочку. Він нікого не знає і всього боїться (показати картину і піктограму).
- Маринка проводжала бабусю додому і дуже за нею сумувала (показати картину та піктограму).
- Оленка дуже любить свою маленьку кицю Мурку. Вона її доглядає і дуже часто з нею грається (показати картину та піктограму).

Бесіда з дітьми про емоції.

1. Діти, а чи буває вам сумно, весело, страшно?
2. Коли це відбувається?
3. А як необхідно допомагати іншим, щоб їм не було сумно, страшно?

Фізкультхвилинка:

А тепер ми з вами давайте приготуємо пиріжки з яблуками.

Стиглі яблучка ми з вами

З гілочок зривали

(Діти стають навшпиньки і тянуться руками вгору, імітуючи зривання яблук.)

А як додолу впали –

Ми всі їх позбирали.

(Малята присідають і збирають уявні яблука.)
Кошик принесли додому,
(Крокують на місці, тримаючи руки перед собою.)
Хутко кран відкрили,
(Відкривають правою рукою уявний кран.)
Фрукти всі ретельно,
Старанно помили.
(Показують миття яблук під струменем води.)
Яблучка почистить треба
Ножичком гостреньким,
Ще й порізати на шматочки –
Кубики маленькі.
(Імітують чищення й нарізання фруктів)
Замісили швидко тісто –
І пухке, і біле
(Місять уявне тісто - енергійні рухи кистями)
Ліплять, ліплять пиріжечки –
Яблучні уміло.
(По черзі кладуть одну долоньку на другу й імітують ліплення пиріжків.)

Психолог: Молодці дітки, пиріжків ми попекли.

Гра «Склади картинку»

Мета: розширювати уявлення про радість; розвивати взаємодії.

Діти об'єднуються у дві групи. Кожна група повинна з частинок скласти картинку, на якій зображена весела дитина. Потім діти передають почуття радості за допомогою міміки та дякують одне одному за співпрацю.

Підсумок заняття

Психолог запитує дітей, чи подобаються їм злі, сумні люди, чи хотіли б вони з ними розмовляти, гратись. Завжди приємно гратись з дитиною, яка радісна, привітна, лагідна.

Прощання

Діти беруться за руки, легко ними похитують і з посмішкою промовляють:
«Усім, усім, до побачення!»

«Наші емоції»

(частина 2)

Вікова категорія: діти віком 5 – 7 років

Мета: закріплювати знання дітей про емоції; учити передавати свій емоційний стан за допомогою міміки і жестів; учити розуміти поведінку інших та власну поведінку, її наслідки; виховувати оптимістичний погляд на життя та доброзичливість, почуття єдності.

Обладнання: піктограми емоцій, зображення дітей із різними емоціями, великий аркуш паперу з кишеньками для невеличких малюнків, невеликі аркуші паперу, фломастери, олівці.

ХІД ЗАНЯТТЯ

Вітання

Мета: розвивати відчуття єдності.

Діти стоять у колі, тримаючись за руки. Разом уклоняються, і з посмішкою промовлять: «Вітаю».

Гра «Знайди пару»

Мета: закріплювати знання про емоції.

Діти отримують піктограми, до яких вони повинні дібрати зображення дітей із відповідними емоціями на обличчі.

Казкотерапія

Мета: розвивати міміку, жести; виховувати доброзичливе ставлення одне до одного, оптимістичний погляд на життя.

Психолог пропонує дітям пригадати казку «Курочка Ряба» та інсценувати її. Під час виконання своїх ролей діти повинні правильно показувати почуття, які переживають герої казки.

Бесіда за казкою «Курочка Ряба».

Психолог запитує дітей:

1. Хто з героїв казки добрий, а хто — ні?
2. Чому плакали дід та баба?
3. Як їх заспокоїла курочка?
4. Чи помічали ви переживання, сум у своїх рідних, близьких?
5. Як ви допомагаєте своїм рідним та друзям у біді, коли їм буває сумно, самотньо?

Релаксаційні вправи

- «Поза спокою»

Сидячи, опустити руки, розслабити їх, заплющити очі, дихання повільне.

- «Кулачки»

Руки покласти на коліна, стиснути міцно пальці в кулачки, потім розслабити їх. Повторити 6 разів.

Малюнок радості

Мета: виховувати оптимістичний погляд на життя.

Кожна дитина отримує невеличкий аркуш паперу, на якому вона повинна зобразити те, що їй приносить радість (сонечко, квітка, тато мама, друзі, метелик, дерево, котик). Після завершення малювання психолог розміщує дитячі малюнки у кишенях великого аркушу паперу. Звертається увага дітей на те, скільки прекрасного і радісного є в навколишньому світі, іноді ми просто забуваємо про це, перестаємо помічати. Але завжди в нашому житті є тепло, сонечко, радісна посмішка мами, тата, друзів, краса рідної природи.

Підсумок заняття

Психолог разом із дітьми розглядає піктограми, повторює, ще вони означають, наголошує дітям, що вони повинні уважно ставитися до близьких та рідних людей, співчувати їм, жаліти, допомагати якщо вони потрапили у біду, коли вони сумують, почуваються самотньо, радіти разом із ними, дарувати дарунки та теплі посмішки.

Прощання

Діти утворюють стовпчик зі своїх кулачків (по одному кулачку і з посмішкою промовляють: «Усім, усім, до побачення!»)