

Игровое занятие «Радуга эмоций»

Цель: развитие представлений об эмоциональной сфере, формирование умения распознавать и выражать собственные переживания, освоение способов справляться с сильными эмоциями и трудными ситуациями.

Форма проведения: игровое занятие.

Необходимые материалы: пластмассовые баночки небольшого или среднего размера с плотно закрывающейся крышкой, цветные карандаши, фломастеры, бумага для рисования, воздушные шарiki (все – по числу участников занятия), картонная коробочка с разноцветными камнями.

Ход занятия:

Ведущий: «Добрый день, ребята! Сегодня мы отправимся в удивительное путешествие по радуге эмоций. У этой радуги есть волшебные цветные лучики, и каждый цвет хранит в себе особое чувство: красный – это радость, синий – грусть, зеленый – спокойствие, желтый – удивление, а оранжевый – смелость. Но случилась беда: лучики радуги перепутались и некоторые из них стали тусклыми. Эмоции рассорились между собой и не знают, как снова сиять вместе. А ведь только когда все чувства дружат, радуга становится яркой и помогает людям справляться с любыми трудностями. Мы с вами волшебные помощники. Сегодня мы научимся узнавать свои эмоции, управлять ими и вернем радуге ее настоящие краски!»

Разминка Упражнение 1 «Рычи лев, рычи; стучи, поезд, стучи»

Время: 3 минуты. Цель упражнения: снижение тревожности, создание положительного эмоционального настроения, развитие эмоциональной сферы.

Ведущий: «Ребята, посмотрите – наш оранжевый лучик смелости совсем потускнел! Ему не хватает силы и отваги, чтобы засиять по-настоящему. А кто же может подарить смелость? Конечно, сильные и смелые львы! Львы всегда показывают свою силу и храбрость громким рычанием. Давайте представим какие звуки издает львиная семья. Как только я спрошу «Как рычит лев?», мы глубоко вдохнем и зарычим так громко, как только сможем. А теперь – поднимем руки, расставим ноги и выпрямим спину!» Участники становятся в позу льва, показывают «львиную стойку» и по сигналу ведущего издают громкий звук, схожий с рычанием. Ведущий просит участников усилить громкость и выразительность рычания.

Ведущий: «А теперь давайте представим, что мимо нас едет поезд, он стучит колесами и хлопает дверьми купе. Сейчас мы будем хлопать в ладоши, когда я скажу «Закройте двери» и топать ногами, когда я скажу «Поезд отправляется». Встанем ровно, поднимем руки к груди». Участники топают ногами и хлопают в ладоши в соответствии с инструкцией ведущего.

Ведущий: «Ребята, вы такие молодцы! Когда мы рычали, как настоящие львы, когда ехали на поезде, мы показали свою смелость и силу. А именно этого не хватало оранжевому лучику радуги. Теперь он снова яркий и сияет, потому что вы подарили ему храбрость! Посмотрите, как важно уметь быть смелыми, не бояться показывать свои чувства. С вашей помощью радуга становится все ярче и добрее!»

Основная часть

Упражнение 2 «На что похоже настроение?» Время: 5 минут.

Цель упражнения: развитие самоконтроля, эмпатии, рефлексии.

Ведущий: «Ребята, соберемся в круг. Прежде, чем мы отправимся дальше по радуге, давайте посмотрим, какие у нас сегодня настроения. Ведь у радуги есть разные цвета, как и у неба бывают разные облака, солнце или дождик. А теперь давайте узнаем, какое у нас сегодня настроение. Каждый из нас попробует сравнить свое настроение с погодой, природным явлением или временем года. Например, мое настроение похоже на белое пушистое облачко в спокойном голубом небе. А какое твое настроение?» Ведущий обращается к ближайшему от него участнику. Участники по очереди говорят, на что похоже их настроение: погода, сезон. В конце ведущий обобщает какое общее настроение в группе: веселое, грустное, смешливое, злое.

Ведущий: «Как здорово, что у каждого из нас разное настроение! Ведь радуга яркая только тогда, когда все цвета вместе. Точно так же и наши чувства: радость, грусть, удивление, смелость, – все они нужны. Мы вернули один лучик радуги, лучик понимания, что любое настроение важно».

Упражнение 3 «Полный шар эмоций» Время: 3 минут.

Цель упражнения: обучение навыкам совладания со злостью, дыхательным техникам, развитие способности анализировать свой эмоциональный опыт.

Необходимые материалы: воздушный шарик.

Ведущий: «Ребята, вы помните, что радуга потеряла свои яркие лучики? Зеленый лучик спокойствия стал тусклым, потому что в нем поселилась злость. Но мы ведь волшебные помощники, и можем помочь ему вернуть прежний блеск и яркость! Давайте вспомним ситуации, когда мы злились. Каждый из вас по очереди рассказывает случай, когда вы испытывали злость. Где в своем теле вы ощущали злость? У меня тоже будет задача (достаю воздушный шарик): у меня в руках шарик и после каждого вашего рассказа я буду постепенно надувать этот шарик». Участники по очереди делятся своими историями. После каждой истории ведущий продолжает надувать шарик.

Ведущий: «Спасибо, что поделились своими историями, теперь я знаю, как каждый из вас может злиться. Чтобы злости у нас внутри не осталось, после каждого рассказа я выдувал ее в этот шарик. Как вы думаете, что произойдет с шаром, если мы продолжим наполнять его злостью?» При необходимости ведущий помогает найти ответы на вопрос.

Ведущий: «Верно! Шар лопнет или вырвется из рук и будет летать из стороны в сторону по комнате? Давайте посмотрим, что произойдет».

Ведущий выпускает из рук шар, полный воздуха, он взрывается вверх и затем сдувается (или шар может лопнуть во время надувания).

Ведущий: «Давайте подумаем: иногда шарик лопаается – это как большой «взрыв», и всем вокруг становится немного неприятно. А иногда шарик взлетает и летает хаотично, сдувается, летает из стороны в сторону. Если мы все держим в себе, злость может вырваться и ранить нас и других. Но мы волшебные помощники и можем научиться выпускать злость правильно. Мы

не будем ее копить, а научимся ее отпускать. Тогда зеленый лучик спокойствия снова засверкает, ведь настоящий помощник не боится говорить о своих чувствах!»

Упражнение 4 «Найди свой волшебный камешек» Время: 5 минут.

Цель упражнения: развитие умений справляться с негативными эмоциями, обучение навыкам совладания со страхом, саморефлексии.

Необходимые материалы: бумажная коробочка с разноцветными камнями, крышечками и иными гипоаллергенными материалами.

Ведущий: «А сейчас мы с вами, волшебные помощники, поможем засиять синему лучику грусти. Всем же иногда бывает грустно? Например, очень грустно, когда любимая игрушка ломается. Грустно, когда друзья не зовут играть. Грустно, когда мама или папа уходят на работу, а ты остаешься дома. Кто еще может привести пример, из-за чего он может грустить?» Участники делятся своим мнением. Ведущий поощряет их ответы.

Ведущий: «Молодцы, что поделились. Давайте попробуем научиться справляться с грустью: я предложу вам выбрать то, что находится у меня в волшебной коробке – это поможет нам справиться с грустью». Ведущий ставит на стол закрытую коробку с небольшими камешками. Ведущий: «Как вы думаете, что здесь, в коробке? Давайте откроем ее. Выберите себе камешек, который вам нравится по форме, цвету, по размеру. Зажмите его в кулачок. Каждый участник выбирает себе по камню.

Ведущий: «Закройте глаза и скажите камешку, что вы теперь его друг, а друзья помогают друг другу. Если вам станет грустно, вспомните про камешек, сожмите его в руке и скажите: «Вместе нам не грустно!» Заберите камешек с собой. И обязательно запомните это ощущение: как он лежит у вас в руке; камешек всегда сможет вас поддержать, если понадобится, даже если вы забудете его дома. Теперь мы научились с вами одному из способов справляться с грустью, и наш синий лучик грусти засиял. Мы молодцы!» После окончания упражнения участники убирают камни к себе в личные вещи, чтобы в дальнейшем они не отвлекали внимание на занятии.

Упражнение 5 «Банка для эмоций» Время: 5 минут.

Цель упражнения: снижение напряжения, обучение навыком совладания с негативными эмоциями, развитие саморефлексии.

Необходимые материалы: баночки небольшого или среднего размера с плотно закрывающейся крышкой, цветные карандаши, фломастеры, бумага для рисования (все – по числу участников занятия).

Ведущий раздает участникам бумагу для рисования, цветные карандаши, фломастеры, по одной баночке небольшого или среднего размера с плотно закрывающейся крышкой.

Ведущий: «У каждого из нас бывают разные эмоции: радость, грусть, страх, злость, удивление. Иногда они переполняют нас, и мы не знаем, что с ними делать. Перед вами баночки с крышками, в них мы сможем складывать свои чувства». Вспомните, что вы чувствовали сегодня или на этой неделе. Это могло быть радость, удивление, грусть, злость или страх. Нарисуйте эту

эмоцию на листочке. Не важно, насколько красиво, главное, чтобы рисунок помог вам вспомнить свою эмоцию. После того, как нарисуете, сложите этот рисунок в вашу банку и закройте крышкой». Участники рисуют, сворачивают рисунки и кладут их в банку, закрывая крышкой.

Ведущий: «А теперь представьте, что в вашей банке эмоции не сидят в темноте, а начинают светиться. Они превращаются в маленькие лучики, которые готовы улететь в радугу. Давайте все вместе потрясем банки, чтобы разбудить лучики!» Участники трясут банку.

Ведущий: «Сегодня мы с вами научились складывать свои эмоции в банку, отпускать их и превращать в свет. Запомните: когда эмоций становится слишком много, их можно нарисовать, рассказать другу или представить, что они улетают в радугу. Тогда внутри становится легче и спокойнее».

Упражнение 6 «Настроение и шарики» Время: 5 минут.

Цель упражнения: развитие умений распознавать и выражать эмоцию удивления через мимику, жесты и телодвижение, формирование навыков конструктивного выражения эмоций.

Необходимые материалы: фломастеры, воздушные шарики (все – по числу участников занятия).

Ведущий: «Ребята, у нас остался последний лучик – это желтый лучик удивления. Давайте поможем ему засиять. Для этого я предлагаю поиграть в игру, в которой вам нужно превратиться из волшебных помощников в актеров и разыграть эмоцию удивления. (Ведущий обращается к одному из участников) Ваня, поможешь мне? Сейчас я тебе загадаю тебе волшебный подарок, а ты покажешь всем остальным ребятам, как ты ему удивляешься». Ведущий выбирает одного участника и сообщает ему подарок для демонстрации (волшебную палочку, мантию-невидимку или иное). Участник изображает удивление. Далее участники меняются и каждый пробует изобразить удивление. После нескольких демонстраций ведущий обобщает.

Ведущий: «Мы с вами настоящие актеры и помогли засиять нашему желтому лучику удивления! А сейчас у нас будет мастерская настроений. Вот у меня есть воздушные шарики и фломастеры. Мы «оживим» наши шарики: нарисуем на них глаза, рот, нос. Постарайтесь сделать так, чтобы шарик показывал удивление». Участники выполняют задание ведущего.

Ведущий: «Посмотрите, какие разные у нас получились шарики! Теперь наш желтый лучик удивления стал светить пуще прежнего!» После завершения упражнения участники убирают получившиеся воздушные шарики в личные вещи, чтобы в дальнейшем они не отвлекали внимание.

Упражнение 7 «Доброе животное» Время: 2 минуты.

Цель упражнения: рефлексия занятия.

Ведущий: «Ребята, наше путешествие по радуге эмоций подошло к концу. Вы большие молодцы! Сегодня мы помогли лучикам снова засиять яркими цветами. Красный лучик напомнил нам про радость, синий про грусть, зеленый про спокойствие, желтый про удивление, а оранжевый про смелость. Теперь радуга снова сияет. Вы узнали, что эмоции бывают разными, но каждая из них важна и нужна. Скажите, ребята, какой цвет радуги вам

больше всего понравился? Какая эмоция стала для вас сегодня самой интересной? Понравилось вам всем вместе узнавать новое? Давайте запомним, какими мы были дружными, и сделаем одно волшебное животное. Все вместе встанем в круг и возьмемся за руки. Представьте, что мы превратились в одно большое доброе животное. Может быть, это медведь, который умеет дружить, или большой пушистый котенок. У этого животного есть большое сердце, и оно умеет по-волшебному дышать. Сначала послушаем, как оно дышит. Тихо вдох... и выдох. А теперь давайте подышим вместе: вдох – делаем шаг вперед, выдох – шаг назад. Еще раз! Вдох – два шага вперед, выдох – два шага назад. Отлично! А теперь у животного забилося сердце. Стук – шаг вперед. Стук – шаг назад. Мы шагаем все вместе, и у нашего большого сердца получается ровный ритм. Запомните, это доброе животное, и его тепло остается в каждом из нас. Спасибо, ребята! Спасибо вам за сегодняшнее занятие! До новых встреч!»

Список литературы:

1. Кряжева, Н.Л. Развитие эмоционального мира детей: популярное пособие для родителей и педагогов / Н.Л. Кряжева. – Ярославль: Академия развития, 1996. – 208 с. 17
2. Кряжева, Н.Л. Развитие эмоционального мира детей: популярное пособие для родителей и педагогов / Н.Л. Кряжева. – Ярославль: Академия развития, 1996. – 208 с. 18
3. Дворецкая, И.А. Социально-эмоциональное развитие детей дошкольного возраста. 5-6 лет: методическое пособие / И.А. Дворецкая, Е.В. Горинова, Н.Е. Рычка. – Москва: Дрофа, 2019. – 152 с. 19
4. Дворецкая, И.А. Социально-эмоциональное развитие детей дошкольного возраста. 5-6 лет: методическое пособие / И.А. Дворецкая, Е.В. Горинова, Н.Е. Рычка. – Москва: Дрофа, 2019. – 152 с. 20
5. Дворецкая, И.А. Социально-эмоциональное развитие детей дошкольного возраста. 5-6 лет: методическое пособие / И.А. Дворецкая, Е.В. Горинова, Н.Е. Рычка. – Москва: Дрофа, 2019. – 152 с. 21
6. Я–Ты–Мы. Программа социально-эмоционального развития дошкольников / сост. О.Л. Князева. – Москва: МозаикаСинтез, 2005. – 168 с. 22