**САД ДУШИ**

**МНОГООБРАЗИЕ ЭМОЦИЙ**

**Цель занятия:**

Способствовать осознанию детьми многообразия эмоций, богатства внутреннего мира человека, его ценности и уникальности; содействовать пониманию и выражению детьми собственных эмоций.

**Планируемые результаты:**

- ребёнок может называть базовые эмоции;

- умеет соотносить эмоции с различными объектами;

- понимает сходство и различия в переживании эмоций разными людьми.

**Оборудование:**

 Цветные карандаши для каждого ученика, заранее приготовленные педагогом небольшие (3—5 см) фигуры из цветной бумаги разных цветов и формы (треугольники, круги, квадраты, ромбы, овалы), клей-карандаш, 5—10 кругов из картона (диаметр 10—15 см) для работы в группах или по количеству детей в классе для индивидуальной формы работы.

**ПЛАН ЗАНЯТИЯ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Продолжительность, мин** | **Задание /активность** | Задачи |
| **1** | **2** | Моё настроение. Экспресс-самодиагностика | Способствовать развитию умения ребёнка анализировать своё эмоциональное состояние в настоящий момент времени и осознавать ег |
| **2** | **2** | Лучшее задание. Работа в тетради | Актуализировать материал прошлого занятия. Способствовать осознанию детьми их собственных предпочтений |
| **3** | **3** | Однажды... Введение в тему занятия | Подчеркнуть ценность внутреннего мира людей  — мира эмоций. Создать условия для расширения эмоционального словаря |
| **4** | **10** | Цветы моих эмоций. Работа в тетради (задание 1), работа в группах | Помочь детям сосредоточить внимание на собственных эмоциях. Продемонстрировать индивидуальные различия в переживании разных эмоций |
| **5** | **13** | Круги эмоций. Работа в группах | Способствовать развитию умения выражать эмоции через творчество |
| **6** | **5** | Море эмоций волнуется. Игровая деятельность | Формировать умение осознавать телесные проявления эмоций |
| **7** | **Дополнительное задание** | Мы рисуем эмоции. Семейное задание: работа в тетради (задание 3 | Способствовать развитию умения выражать эмоции через творчество |

**ХОД ЗАНЯТИЯ**

1. **Экспресс-самодиагностика**

 **«Моё настроение»**

Данное задание с этого момента будет традиционно начинать каждое занятие.

Педагог предлагает детям прислушаться к своему состоянию и рассказать о нём необычным способом — используя градусник настроения.

**Педагог.** Настроение человека можно сравнить с  погодой. Солнечная или пасмурная, ветреная или спокойная, тёплая или холодная — погода постоянно меняется. Также переменчиво и наше настроение. Давайте подумаем о своём настроении и узнаем, какая погода у  нас в душе. Для этого мы воспользуемся специальным градусником эмоций. Он находится в конце вашей тетради. Подумайте, насколько энергичными и бодрыми вы себя чувствуете сейчас. Если вы устали, чувствуете себя вялыми, вам ничего не хочется делать, то ваш градусник показывает низкие значения — 1, 2, может быть, 3  градуса. Если вы чувствуете себя энергичными, бодрыми и полными сил, градусник показывает высокие значения — 8, 9 или даже 10  градусов. Может быть, уровень вашей энергии средний, тогда градусник покажет 5, 6 или 7 градусов. Какую энергию показывает ваш градусник настроения? Приложите карандаш к нужной цифре, чтобы градусник показал, сколько энергии у вас сейчас. Поднимите свои градусники, чтобы все могли увидеть температуру вашего настроения

1. **Лучшее задание**
2. **Однажды…**

Педагог предлагает детям послушать сказку.

Однажды Варе и Пете приснился удивительный сон. В  этом сне они шли по широкому полю. Припекало солнце, мешалась под ногами сухая трава — очень сложно было идти. Варя устала и начала плакать: «Хочу домой!» Но Петя не знал, в какую сторону нужно идти. Солнце стало припекать ещё сильнее, и сон закончился. Дети проснулись и рассказали друг другу, что они видели. Удивились они, что им приснился одинаковый сон, пожали плечами и стали собираться в школу. Так бы они и забыли об этом, вот только следующей ночью приснился детям другой сон, снова один на двоих. В этом сне они гуляли по прекрасному саду. Огромным яблоням с золотистой корой не было числа. Между стройными стволами виднелись светлые лужайки, поросшие мягкой зелёной травой и яркими цветами. Повсюду звучно журчали быстрые ручейки, а над головой порхали и щебетали птички. Дошли дети до главной поляны сада и увидели на поляне человека с длинной седой бородой и мудрыми глазами. Только Петя собрался спросить, кто этот человек и что он тут делает, как вдруг сон закончился! Брат и сестра проснулись. Пришли они вечером домой после школы, сделали уроки и стали ложиться спать. «Пусть нам снова приснится тот прекрасный сад!» — загадали дети и заснули. Сбылось их желание: приснился общий сон в третий раз. Вышли дети на поляну прекрасного сада. Там их уже поджидал мудрец с седой бородой. Сели они на землю рядом с мудрецом, и он их спросил: — Знаете ли вы, что это за место? — Нет! — хором ответили Варя и Петя. —  Этот сад называется Сад души. Когда-то давно его вырастили прекрасные люди, и звали их… — Не может быть! — воскликнули брат и сестра. — Это же наши родители! — Да, — улыбнулся мудрец. — Они растили этот сад сначала каждый сам по себе, а потом встретились и продолжили дело вместе. Поэтому я и решил вам показать, что получилось. Помните, вы видели поле под жарким солнцем? Так выглядело это место до того, как здесь появился сад. Мудрец помолчал. Над его головой пролетела птичка и пропела прекрасную песенку. Дети заулыбались, и  тут же над садом ярче засветило доброе солнышко. Мудрец продолжил: —  Вы, наверное, уже догадались: это не простой сад, а волшебный. В нём растут разные эмоции. Что- 37 бы сад стал таким большим и прекрасным, как вы видели, нужно найти в нём место всем-всем эмоциям, которые есть в вашей душе. —  А что, такой сад может быть только у родителей? — спросил Петя. — Я тоже хочу свой Сад души! — сказала Варя. —  Конечно, вы можете его вырастить! — ответил мудрец. — Я дарю вам эту поляну: начните с неё. Всё остальное вы вырастите сами и точно будете знать, где какая эмоция находится. Мудрец помахал рукой и исчез, а Варя и Петя остались на поляне. Там было хорошо, росли деревья и пели птицы. Дети огляделись и увидели, что вокруг поляны раскинулось широкое поле. Оно выглядело красивым и солнечным: там и тут пробивались молодые деревца, журчали ручейки, порхали бабочки. Солнце уже не пекло, а весело подмигивало. Дети поняли, что они смогут вырастить свой Сад души. Варя и Петя засмеялись и проснулись.

Педагог. У всех людей есть свой Сад души. Он важен и ценен для каждого, в нём живут эмоции. Мы с  вами будем выращивать Сады души, где найдётся место каждой эмоции.

1. **Цветы моих эмоций**



После выполнения задания педагог предлагает детям объединиться в группы и рассказать друг другу о своих цветах эмоций. Важные заметки В ходе обсуждения старайтесь быть внимательными к  каждой группе. Это поможет детям наладить сотрудничество: они знакомы совсем недолго и имеют мало опыта совместной работы. Будьте ненавязчивым участником процесса: перемещайтесь от группы к группе, при необходимости задавайте детям дополнительные вопросы и помогайте организовать совместную работу.

В завершение задания педагог обращает внимание детей на различия в восприятии эмоций разными людьми.

Педагог. Наверное, вы заметили, что к одному и тому же цветку вы подбирали разные эмоции, и наоборот, одна и та же эмоция относилась к разным цветам. Каждый из нас переживает эмоции по-своему, поэтому Сад души у каждого человека свой, уникальный, не похожий на другие. Очень важно об этом помнить и бережно относиться к чувствам и  эмоциям друг друга, чтобы случайно не повредить чей-то прекрасный сад.

Педагог. Рассмотрите рисунок. Подумайте, на какие цветы в Саду души похожи ваши эмоции. Наклейте названия эмоций под выбранными цветами.

1. **Круги эмоций**

Дети продолжают работу в группах. Каждая группа получает картонный круг диаметром 10—15 см, на одной из сторон которого написано название эмоции, а также карандаши и небольшие фигуры из цветной бумаги. Задача каждой группы — изобразить эмоцию на круге, используя различные цвета, штриховки, формы и др.

Инструкция

Подумайте и обсудите в группе, какой цвет (или несколько цветов) похож на эту эмоцию, ассоциируется с ней. Какие фигуры, формы или линии выражают эту эмоцию? Оформите все вместе круг так, чтобы он выражал эмоцию, которая написана. Когда вы закончите работу, мы постараемся угадать, какая эмоция изображена.

**Важные заметки**

Наблюдая за работой детей, постарайтесь помочь им организовать деятельность так, чтобы в группах не было «выпадающих» пассивных участников и каждый мог сделать свой вклад в общее дело.

После выполнения задания группы демонстрируют свои работы, а остальные угадывают, какая эмоция изображена. В дальнейшем творческие работы детей можно разместить в классе, сделав соответствующие подписи.

**Важные заметки**

 Если детям пока сложно работать в группах, можно дать им индивидуальные задания: изобразить на кругах эмоции с помощью различных цветов и линий.

1. **Море волнуется** 

Педагог предлагает детям встать около своих мест и после слов учителя «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три — фигура эмоции (радости, злости, грусти, страха) на месте замри» — замереть в той позе, в которой хочется изобразить названную эмоцию. При повторении игры можно выбирать из детей желающих, которые будут отмечать наиболее удачные фигуры.

1. **Мы рисуем эмоции**

Дома дети вместе с членами семьи выполняют в тетради задание 2. Ученик выбирает любую эмоцию и изображает её в верхней рамке, затем взрослый угадывает, какая эмоция изображена. Потом взрослый рисует другую эмоцию в нижней рамке, а ребёнок от

**\***Дополнительные задания

**Игра «Мой цветок»**

Необходимое время: 5—7 минут

Детям предлагается выбрать любой цветокэмоцию из своего сада, показать его классу с помощью мимики и пантомимики. Остальным детям нужно догадаться, какая эмоция была загадана.

**Эмоциональная гимнастика**

Необходимое время: 3—5 минут

Педагог называет одну из эмоций (радость, грусть, злость, страх), а дети должны изобразить её, сидя на местах, например, показать, как сидит радостный человек, грустный человек и др.