



«Удивительный мир  
эмоций»

Подготовила: Галимова Анна Сергеевна  
педагог-психолог МБОУ «Пестречинская СОШ  
№1»

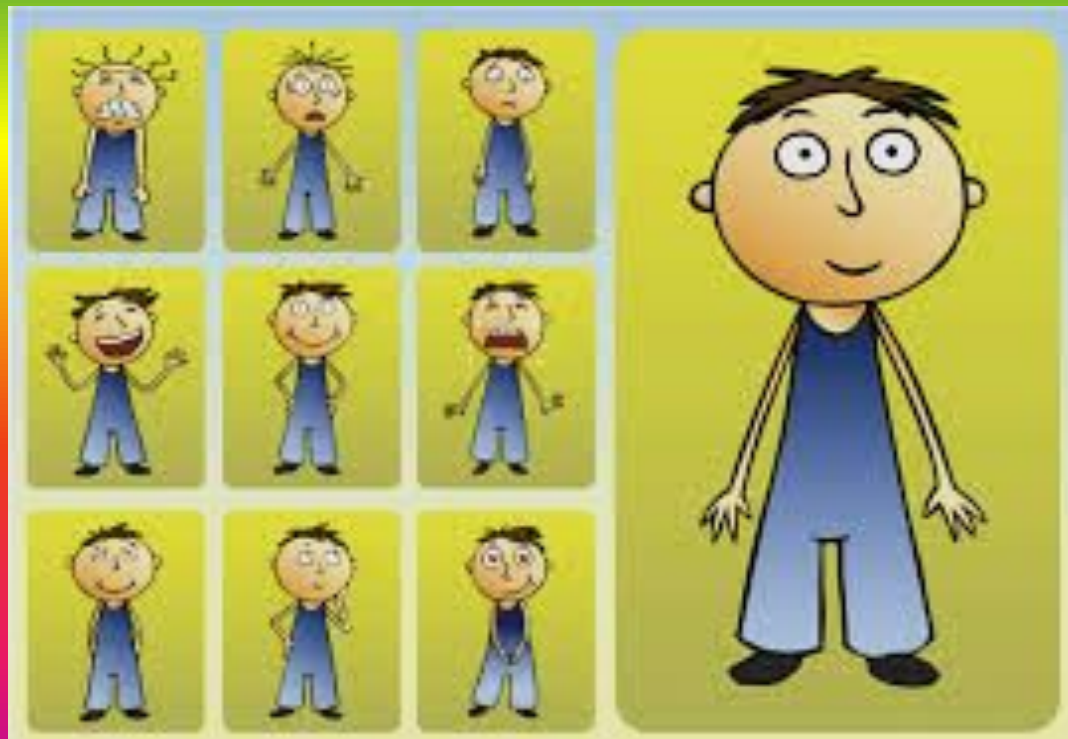


# Эмоции

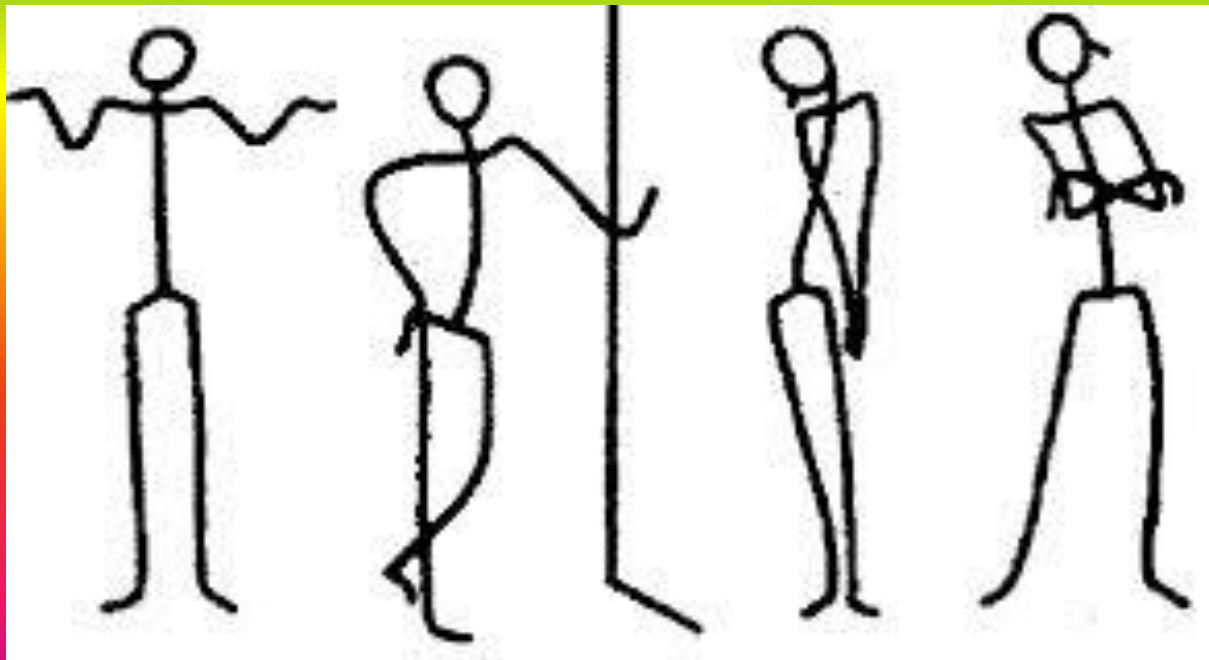
- средство, с помощью которого мы контактируем друг с другом. Это реакция организма на внешние и внутренние раздражители.



# Упражнение «ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА»



# Упражнение «Выражение настроения»



# Способы выражения эмоций

**мимика**

**жесты**

**походка**

**интонация и т.д.**

# Эмоции

положительны

е

отрицательны

е



A cosmic scene with a blue and orange gradient, a ring of asteroids, and a bright blue nebula.

Упражнение  
«Путешествие на Голубую  
звезду»

# Подведение итогов



- Было ли полезным данное занятие?
- Все ли было понятно? Есть ли вопросы?
- Есть ли изменения?

**Делимся впечатлениями!**



**Спасибо :)**

## **Занятие с элементами тренинга «Удивительный мир эмоций»**

Цель:

- отработать навык выражения чувств и эмоций;
- показать способы снятия внутренней напряженности, агрессии, гнева.

Задачи:

- познакомить с различными эмоциональными состояниями;
- развить способности понимать свое эмоциональное состояние и состояние другого человека;
- научить снимать эмоциональное напряжение, избавляться от негативных эмоций.

Оборудование и материалы:

Ноутбук;

Мультимедийный проектор;

Карточки для упражнения «Эмоциональная гимнастика» (5 шт.);

Карточки для упражнения «Выражение настроения» (5шт.);

Скотч малярный;

Фломастеры (1 упаковка)

**Ход занятия:**

**Знакомство. (1-2 минуты) Слайд 1.**

**Ведущий:**

- День добрый! Прежде, чем начнется наше занятие, давайте познакомимся. Меня зовут Анна Сергеевна. А каждому из вас я предлагаю взять со стола по одному приклеенному к нему кусочку скотча и написать свое имя, но так, чтобы его было хорошо видно и прикрепить этот скотч как бейдж. Замечательно!

**Разминка. (при условии, что занятие проходит не за партами!)**

А сейчас немного разомнемся: для этого я попрошу поменяться местами тех:

у кого длинные волосы

есть синий цвет в одежде

у кого карие глаза

- Итак, как вы поняли по первому слайду презентации, наше сегодняшнее занятие посвящено эмоциям. Эмоции играют важную роль в жизни человека: помогают воспринимать действительность и реагировать на неё.
- Что же такое эмоции? Эмоции возникают в результате общения человека с другими людьми. Эмоции – это средство, с помощью которого мы контактируем друг с другом. Это реакция организма на внешние и внутренние раздражители. Содержательную сторону эмоций выражают чувства – это выраженное переживаемое человеком отношение к окружающей действительности. (1 минута) Слайд 2.
- А сейчас посмотрим, какие эмоции вы уже знаете:

### Упражнение «Эмоциональная гимнастика» (2-3 минуты) Слайд 3.

- Прошу выйти ко мне 5 человек. Каждый из вас сейчас получит карточку, на которой написана определенная эмоция. Постарайтесь выразить эту эмоцию. Вы можете делать любым доступным для вас способом (мимикой, жестами...). Единственное, чего нельзя делать,- это произносить название эмоции или показывать карточку другим. Задача остальных участников группы – назвать эмоцию, которую вы изображаете и придумать ситуации из жизни в которых эта эмоция возникает. Итак, первым начнет  
(имя ребенка)...

Предлагаемые варианты:

**скука**                      **волнение**                      **суета**                      **страх**                      **радость**

- Молодцы, а сейчас следующее упражнение.

### Упражнение «Выражение настроения» (3-4 минуты) Слайд 4.

- прошу выйти снова 5 человек и желательно, чтобы это были другие люди. Игрокам предлагается изобразить походкой состояния написанные на карточках:

очень уставшего человека;  
счастливого человека, получившего чудесное сообщение;  
перепуганного человека;  
лунатика, бредущего с открытыми глазами;  
гения, получившего Нобелевскую премию.

**Ведущий:**

- Молодцы! Давайте поаплодируем друг другу. Вы отлично справились с обоими упражнениями! И как вы уже поняли, эмоции проявляются не только через речь и интонацию, но и с помощью жестов, походки и выражению лица (мимике). Слайд 5.

- Все мы знаем, что эмоции бывают положительные и отрицательные Слайд 6., и именно отрицательные очень негативно сказываются на нашем состоянии, и из-за них мы чувствуем некое напряжение. Правда? И сейчас мы попробуем научиться избавляться от этого напряжения. Для этого есть различные упражнения, но мы с вами рассмотрим одно. Очень простое. Оно называется «Путешествие на Голубую звезду».

### Упражнение «Путешествие на Голубую звезду» (3-4 минуты) Слайд 7.

*Инструкция:* «Наша родная планета – Земля. Здесь живут люди, звери, птицы, насекомые, растения. Но люди любят мечтать. Сейчас помечтаем и мы...

Сядьте удобно, закройте глаза. Представьте себе темное ночное небо с яркими звездами. Где-то там далеко-далеко тоже есть жизнь. Мы отправляемся в увлекательное путешествие к загадочной Голубой звезде.

Вы – команда межпланетного космического корабля землян. Каждый занял свое место. Сейчас корабль поднимется в небо. Вдох – выдох. Крепко-крепко сожмите штурвалы и сильно надавите ступнями на педали. Держите, держите. Молодцы! А теперь отпустите штурвалы и педали... Вдох – выдох. Чувствуете, как приятная тяжесть растекается по телу, прижимает нас. Корабль взлетает. Нам становится легко. Важно сейчас ровно дышать: вдох – выдох. Хорошо. Мы почти не чувствуем свое тело, оно легкое, невесомое. Вдох – выдох.

Мы летим в космосе. На нас приветливо смотрят звезды, приглашают к себе в гости, но наша цель – Голубая Звезда...

И вот она уже близко, яркая, голубая. Но нам что-то мешает и для того, чтобы добраться поближе к звезде, нам необходимо от этого избавиться. Для этого нужно сильно-сильно сжать каждую мышцу своего тела. Попробуйте вдохнуть и напрячь все свои мышцы. Оставайтесь в таком состоянии 3 секунды. Раз-два-три. Теперь выдохните и расслабьте мышцы, почувствуйте легкость в своем теле. Теперь нам ничего не мешает подобраться к цели – к Голубой звезде. Вдох – выдох. Давайте совершим плавную посадку. Снова крепко возьмемся за штурвалы, сильно надавим на педали, сделаем глубокий вдох – и выдох, 2 раза, так, и отпустим штурвалы и педали. Как плавно и мягко мы сели! Мы достигли своей цели!

Выйдем из корабля... Перед нами океан, где нет воды. Цветы, всюду цветы: белые, желтые, оранжевые, розовые с голубыми стебельками, поэтому-то планета и кажется совсем голубой. В этом океане цветов живут необычные существа с прозрачными крылышками, огромными голубыми глазами. Это жители Голубой Звезды. Они рады нам, улыбаются, мы им нравимся, они предлагают нам свою дружбу и нежность. Они протягивают нам свои чистые крылышки. Мы тоже протягиваем им руки и ... чувствуем, как в наше тело входит тепло, покой, доброта. Но нам пора возвращаться на Землю. Мы возьмем все это добро, радость и чистоту с собой и поделимся счастьем с родными и друзьями, со всеми людьми». Открываем глаза.

### Подведение итогов. Рефлексия. (1-2 минуты) Слайд 8.

Ведущий:

- Наше занятие подходит к концу. Я надеюсь вы узнали что-то новое и интересное. Мы с вами выполняли упражнения, где вы изображали различные эмоциональные состояния. Какую эмоцию было сложнее всего изобразить? И было ли вам полезно упражнение для избавления от отрицательных эмоций, снятия напряжения?

- Спасибо всем. До свидания! Слайд 9.