

Конспект открытого психокоррекционного занятия в 1подг-1 классе

- Здравствуйте ребята. Сегодня к нам на занятие пришли гости. Давайте поздороваемся с ними и улыбнемся друг другу.

Вводная часть.

Педагог-психолог: Ребята! Сегодня мы отправимся в необычное путешествие. В СТРАНУ ЭМОЦИЙ (1 слайд)

Это означает, что мы с вами поговорим об эмоциях, которые испытываем.

Основная часть.

- Что такое эмоции? (Эмоции – это чувства, которые мы испытываем в ответ на какое-либо событие или ситуацию)

(2 слайд) Посмотрите на мальчика (на слайде). Все эмоции выражаются на лице человека с помощью глаз, бровей и рта (мимика). От этого внешность меняется. Если нам радостно, то и эмоция на лице радостная, если грустно, то и эмоция на лице грустная. Эмоции можно определить не только по мимике, а еще по голосу и жестам (движение тела).

Сегодня мы с вами изучим основные эмоции человека. И как их определить по мимике. А на следующих занятиях продолжим изучать и другие эмоции, а так же как их определять по жестам и голосу. Предлагаю вам отгадать эти эмоции, которые мы сегодня изучим.

(3 слайд)

Радость:

Мимика: Яркая улыбка, светлые глаза, живое выражение лица.

Удивление:

Мимика: Расширенные глаза, открытый рот, поднятые брови.

Злость:

Мимика: Сжатые челюсти, суровый взгляд, нахмуренные брови,

Грусть:

Мимика: Сниженные уголки губ, опущенные глаза, морщины на лбу.

Спокойствие:

Мимика: расслабленное и спокойное лицо, Улыбка может быть как еле заметной так и максимально открытой

Страх:

Мимика: Расширенные глаза, открытый рот.

Вы можете представить себе человека, который никогда не смеется, не плачет, не удивляется, не сердится, не боится? (в качестве примера психолог говорит о радостной вести, без эмоций).

Давайте покажем, как мы умеем улыбаться и быть радостными (как кот на солнышке)

А теперь покажем, как мы умеем грустить (как осенняя туча)

А сейчас давайте испугаемся (как заяц, увидевший волка)

Давайте покажем, как мы умеем сердиться (когда у вас забрали мороженое)

а давайте удивимся (как будто вам подарили 100 мороженных)

1. Упражнение «Светофор настроения»

Педагог-психолог:

Посмотрите, дорога, ведущая в страну Эмоций, привела нас к необычному светофору.

Оказывается эмоции можно выразить цветом. Посмотрите на светофор, на нем есть грустное/плохое (красный цвет), спокойное (желтый цвет) и хорошее/радостное настроение (зеленый цвет).

Предлагаю вам, каждому, определить свое настроение и прикрепить прищепку к светофору.

(дети прикрепляют прищепку к светофору)

(прикрепить к доске гномика грустного)

Педагог-психолог: Продолжаем дальше наше путешествие!

Ой. Да здесь беда! Познакомьтесь, пожалуйста, с гномиком (гномик с грустной эмоцией). *Его зовут Весельчак, он житель страны Эмоций, где живут гномы с разными эмоциями. В его стране произошла беда. Однажды прошёл дождь и смыл эмоции с лиц маленьких гномиков, жителей страны эмоций. И теперь они все похожи друг на друга, а в стране грустно и однообразно. Гномик просит нас помочь жителям страны эмоций снова вернуть настроение и эмоции.*

Сейчас мы поможем гномику Весельчаку и всем жителям страны Эмоций. Вы готовы к путешествию? Но чтобы вернуть эмоции жителям страны нужно пройти по Дороге испытаний и выполнить задания. Как вы думаете, мы справимся? (ответы детей).

2. Игра «Определи эмоцию»

– А вот и первое задание. Мы будем работать парами (по 2 или 3 чел.). На ваших столах лежат конверты, откройте конверт. В нем лежит картинка, которая состоит из нескольких частей. Вам нужно собрать картинку, определить, какая эмоция изображена.

4. Упражнение «Солнышко и тучка»

Приступаем ко второму заданию.

Наши эмоции делятся на *положительные* и *отрицательные*.

Положительные (хорошие) эмоции *благодарны для человека. Они несут в себе заряд энергии и как бы заряжают окружающих людей хорошим настроением. Хорошее настроение позитивно влияет на здоровье.*

Отрицательные (плохие) эмоции *- это стресс для нашей психики, они вредят здоровью человека*

Нейтральные эмоции *– это эмоциональные состояния, которые не несут в себе положительного или отрицательного заряда.*

Ребята, давайте с вами распределим какие эмоции относятся к положительным, а какие к отрицательным?

– У вас на столах есть две картинки (солнышко и тучка). Какое у нас солнышко? (радостное) Какая тучка? (грустная)

Сейчас я буду зачитывать название эмоций, а вы должны догадаться, какие эмоции относятся к солнышку, какие к тучке, а какие нейтральные. Я буду произносить эмоцию, а вы поднимать либо тучку (если эмоция отрицательная), либо солнышко (если эмоция положительная), если эмоция нейтральная, то не поднимаем ничего.

РАДОСТЬ, УДИВЛЕНИЕ, ГРУСТЬ, СЧАСТЬЕ, ЛЮБОпытСТВО, СТРАХ, ЛЮБОВЬ СТЫД, СПОКОЙСТВИЕ, ЗЛОСТЬ, УДОВОЛЬСТВИЕ

Перед последним испытанием давайте разомнемся

3. Динамическая пауза

Встали дружно, улыбнулись

Руки в стороны и вверх.

Потянулись, оглянулись

Повернулись, улыбнулись

Вы конечно лучше всех.

Все присели, теперь встали,

Руки в стороны и вверх

Потянулись, оглянулись

Повернулись, улыбнулись

Вы конечно лучше всех!!!

5. Последнее задание. Упражнение дорисуй эмоцию:

Ребята, а вот и последнее задание (испытание). Перед вами картинки с изображением гномиков. Это те самые гномики, эмоции которых смысл дождь. Давайте поможем им. Сейчас каждый дорисует эмоцию, какую я назову (радость, грусть, удивление).

(в это время поменять грустного гномика на веселого)

Заключительная часть

Мы справились со всеми испытаниями (заданиями). Посмотрите на нашего гномика Весельчака. Эмоция у Весельчака стала радостной! Жители страны эмоций говорят вам спасибо!

Ребята наше занятие подошло к концу давайте выполним упражнение «Дождик»:
приготовили ладошки

- пошёл мелкий дождь (бъём пальчиком правой руки по левой ладошки)
- дождик стал усиливать (двумя пальчиками)
- дождик стал ещё сильнее (тремя пальчиками)
- пошёл крупный дождь (четырьмя пальчиками)
- пошёл ливень (всей ладошкой).

Этими аплодисментами, мы благодарим друг друга за работу на занятии

Вывод: в нашей жизни бывают разные эмоции, без них жизнь скучна. Бывают плохие (отрицательные) и хорошие (положительные), но хотелось бы, чтобы было больше хороших и позитивных эмоций. И мы должны стараться сделать так, чтобы плохие эмоции обходили нас стороной. Я хочу подарить каждому из вас радость, в виде смайлика.

Рефлексия.

1. Ребята, какие эмоции мы сегодня с вами изучили?
2. Назови положительную эмоцию....? (2р)
3. Назови отрицательную эмоцию....? (2р)
4. Как мы можем определить эмоцию у человека?
5. Покажи эмоцию «удивление»
6. Покажи эмоцию «страх»

(дарю призы)

Спасибо за занятие. Приятных вам эмоций! До свидания!