|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Занятие 10** | | |
| **Тема 3. «Управляем своими эмоциями»** | | |
| **Тема** | **«Страна красок»** | |
| **Цель** | Продолжаем учить управлять своими эмоциями | |
| **Задачи** | Развитие саморегуляции, формирование навыков самоконтроля, снятие мышечного напряжения. | |
| **Материалы** | Краски, кисточки, карандаши, фломастеры, баночки с водой. | |
| **Ход занятия** | | |
| **Приветствие** | **Упражнение-приветствие «Радостная встреча»**  Способствовать сплочению детей в группе, развивать эмпатии.  «Сейчас мы с вами будем приветствовать друг друга,участник улыбнется своему соседу, назовет его по имени и скажет ему „Я очень рад видеть тебя сегодня!“. И так до тех пор, пока каждый из вас не поприветствует друг друга. | Е.А. Свистунова  «Разноцветное детство» |
| **Упражнение 1** | **«Скажи одну фразу с разной эмоцией»**  Умение ребенка управлять своими эмоциями, проигрывать различные эмоциональные состояния, используя мимику, пантомимику, жесты, речь» | Н.Ю. Куражева «Цветик-семицветик» |
| **Коллективное рисование** | **Упражнение «Рисуем круги...»**  Участникам предлагается нарисовать круг желаемого размера понравившимся цветом, затем еще один-два круга любого размера и цвета, можно изменять вид, цвет, местоположение своих кругов в пространстве бумажного полотна. Обведите контуры рисунков. После этого предлагается соединить линиями свои круги с теми кругами, которые вам особенно понравились ‒ «вы прокладываете дороги». Можно  заполнить пространство каждого из своих кругов  сюжетными рисунками, значками, символами, т. е. придать им индивидуальность «зарисуйте оставшееся свободное пространство листа узорами, символами, значками и др. | (Лебедева Л.Д.  Практика Арт-  терапии) |
| **Упражнение 3** | **Этап вербализации и рефлексивного анализа.**  Затем каждый участник делится впечатлениями о  совместной работе, рассказывает о замысле, сюжете, чувствах. |
| **Прощание** | **«Ладошки»**  Стоя в круге, все держатся за руки. Затем предлагается с помощью рукопожатий передать друг другу настроение. |