|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Занятие 9** | | |
| **Тема 3. «Управляем своими эмоциями»** | | |
| **Тема** | **«Наша группа»** | |
| **Цель** | Повышение внутригруппового доверия, развитие навыков саморегуляции, | |
| **Задачи** | Умение передавать свои эмоции конструктивным способом через рисунок, формирование навыков самоконтроля, снятие мышечного напряжения. | |
| **Материалы** | Краски, кисточки, карандаши, фломастеры, баночки с водой. | |
| **Ход занятия** | | |
| **Приветствие** | **Упражнение-приветствие «Улыбка-привет»**  Создание атмосферы доверия и психологического комфорта, настроить детей на позитивное взаимодействие друг с другом.  «Ребята, давайте поприветствуем друг друга улыбкой: надо улыбнуться и передать улыбку-привет друг другу. Я улыбнусь своему соседу справа – Васе, Вася улыбнется своей соседке Маше, и так по кругу, пока я не получу улыбку-привет с другой стороны». | Е.А. Свистунова  «Разноцветное детство» |
| **Упражнение 1** | «**Нарисуй на спине соседа эмоцию»**  Дети рисуют пиктограммы на ладошке соседа, а он попробовать отгадать. Игра проходит по кругу. | Н.Ю. Куражева «Цветик-семицветик» |
| **Создание конвертов положительных и отрицательных эмоций** | **Упражнение «Конверты радости и огорчений»**  Развитие умений открыто выражать свои чувство по отношение к различным жизненным ситуациям, развитие навыка самоконтроля.  Дети изготавливают конверты. Раскрашивают их, соответствующим образом. В один из них мы будем собирать свои радости, а в другой будем прятать огорчения». | Е.А. Свистунова  «Разноцветное детство» |
| **Прощание** | **«Солнышко лучистое»**  Все стоят в кругу, протягивают руки вперед в центр круга.  Все должны почувствовать себя теплым солнечным  лучиком и взяться за руки. |