Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Радость» комбинированного вида структурное подразделение

детский сад № 211

Конспект

Занятие по снятию эмоционального напряжения и агрессивных проявлений в младшей группе

«Волшебные превращения»

Подготовила: воспитатель

Домбровская Анна Сергеевна

г. Нижний Тагил

2022 г.

**Цель**: **Снятие эмоционального напряжения,** создать условия для выражения приемлемым способом негативных эмоциональных переживаний и гармонизации эмоционального состояния ребенка 3-4 лет

**Задачи:** Обучение осознанию своего настроения здесь и сейчас, приемам снятия эмоционального и мышечного напряжения. Наладить межличностное взаимодействие, улучшить **эмоциональное**состояние воспитанников продолжать формировать у воспитанников понятие добра и зла.

**Психоэмоциональное напряжение** лишает ребенка естественного для его возраста состояния радости и приводит к неврозам. При неврозе ухудшается управление функциями организма.

Таким образом, профилактикой **психоэмоционального напряжения у детей** и стресса является использование достаточной физической нагрузки. Гармоничным мы можем назвать такое взаимодействие ребенка с окружающей его жизненной средой, при **котором** сохраняются здоровье ребенка, его **способность** к адекватному поведению и деятельности, а также появляются возможности для полноценного личностного развития.

**Интеграция образовательных областей:** социально-коммуникативное, познавательное, художественно-эстетическое, физическое развитие.

**Материал и оборудование:** краски, бумага, кисти, «бомбочки*»*, теннисные шарики, ворота, ленты, влажные салфетки, аудиозапись.

**Ход занятия:**

**Педагог:** Здравствуйте ребята! А на что похоже сегодня Ваше настроение на хмурую тучку или на веселое солнышко? *(ответы детей)*. Ребята, а как вы думаете, в чем **проявляется зло**? Попробуем изобразить **эмоцию злости***(показ детей)*.

Появляется Дюдюка: Как хорошо, что я попала к злым детям!

**Педагог:** Кто вы?

**Дюдюка:** Я. Дюдюка Злюка. Я совершенно случайно подслушала ваш разговор и решила зайти к вам в гости. Я тоже очень люблю злиться! И поэтому я останусь у вас, мне здесь нравиться! Вот только сбегаю за своими вещичками и вернусь сюда жить!

**Педагог:** Ребята как вы думаете, почему ей у нас понравилось *(ответы детей)*. Наверное, она увидела, как мы изображали злюк и подумала, что мы злые!

Появляется Дюдюка с красками: Посмотрите, у меня есть краски, а давайте сейчас здесь всё испачкаем!

**Педагог:** Ребята, может быть нарисуем что-нибудь красивое!

**Дюдюка:** НЕ могу! НЕ хочу! НЕ умею! Я могу рисовать только кляксы.

**Педагог:** Хорошо, мы будем с тобой рисовать кляксы. Ребята, давайте будем рисовать кляксы, а потом**превратим их во что-то волшебное**. А я вам помогу.

**Игра *«Клякса»***

**Цель:** **снятие агрессии и страхов**, развитие воображения.

**Ход игры:** подготовлены чистые листы бумаги, жидкая краска *(гуашь)*. Детям предлагается взять на кисточку немного краски того цвета, который им хочется, плеснуть *«кляксу»* на лист бумаги и сложить лист вдвое так, чтобы *«клякса»* отпечаталась на второй половине листа. Затем лист развернуть и **постараться понять**, на кого или на что похожа полученная *«клякса»*.

**Дюдюка:** Ух ты! Ребята, как же красиво получилось. Спасибо вам, что показали мне как **превращать кляксы**. Ребята, посмотрите, что у меня есть! Это *«бомбочки»*, давайте будем с вами бросать их друг в друга! Ведь так весело когда другому больно!

**Педагог:** Подожди Дюдюка, ты принесла такие необычные игрушки! Давайте придумаем с ними другую игру.

**Дюдюка:** Какую ещё игру?

**Игра *«Весёлые человечки»***

**Цель:** **снятие агрессии и эмоционального напряжения.**

**Ход игры:** детям предлагается взять в руки *«бомбочки»* и выполнять инструкции педагога.

Инструкция:

- перекладывать с одной руки в другую;

- подбросить в вверх;

- сжать в кулаке;

- передать друг другу;

- уточнить каких именно будем делать человечков *(злых, грустных, веселых)*

- мизинчиком надавить так чтобы получились глазки, носик и ротик;

- изготовить весёлых человечков.

**Дюдюка:** Как интересно! Я и не думала, что из моих бомбочек могут получится такие весёлые человечки.

Ребята, вы меня и рисовать научили и человечков весёлых делать, а у меня есть необычные шарики, научите меня с ними играть!

**Педагог:** Ребята, как вы думаете, в какие игры можно поиграть с такими шариками? Вы когда-нибудь играли в воздушный футбол? Хотите, поиграем?

**Игра *«Воздушный футбол»***

**Цель: снятие агрессии и мышечных зажимов.**

**Ход игры:** детям предлагается разделиться на 2 команды. Каждому игроку команды даётся теннисный шарик. Ведущей команде необходимо задуть шарик в ворота противника. Затем команды меняются ролями. Важно, чтобы задание выполнялось без помощи рук.

**Дюдюка:** Ой спасибо вам, друзья мои, повеселились от души. Ребята, вы столькому доброму меня научили, я и не думала, что быть добрым так весело и интересно, мне теперь совсем не хочется злиться, драться, обзываться, толкаться. Хочется сделать что-нибудь добренько-добренькое!

**Педагог:** Хорошо Дюдюка, если ты хочешь, помоги нам сделать ниточку добра *(дети делают ниточку)*.

Посмотрите дети, какая у нас получилась ниточка. Она у нас получилась крепкая, потому что мы ее делали дружно. Дадим советы Дюдюке, как нужно себя вести, чтобы она смогла найти себе новых друзей? *(дети высказываются)*.

**Дюдюка:** Спасибо, друзья, я обязательно последую вашим советам ведь быть доброй и веселой так интересно.

**Заключительная часть:**

**Воспитатель:** Дети, а кто сегодня к нам приходил?

Вам понравилась Дюдюка?

Она добрая или злая?

Мы помогли ей стать доброй? Будем с ней дружить?