Занятие с элементами тренинга

«Как сохранить хорошее настроение»

для воспитанников старшего дошкольного возраста

Цель: развитие коммуникативных навыков эффективного общения, закрепить у детей понятие настроение; развитие способности понимать и определять эмоциональное состояние, познакомить детей с разными способами корректировки своего состояния, создать положительный эмоциональный настрой, способствовать сплочению детского коллектива.

Материал: карточки 6 цветов (красный, синий, жёлтый, зелёный, коричневый, оранжевый), мягкая игрушка, аудиозаписи, вазочки для эксперимента, песок, мишура, вода, открытки для детей, буклет «Как сохранить психологическое здоровье» для гостей.

Ход занятия с элементами тренинга:

*Вводная часть*

Приветствие

Вступление.

Каждый знает без сомнения,

Что такое настроение.

Иногда мы веселимся,

Иногда скучаем мы,

Часто хочется взбодриться,

Но бываем и грустны.

Очень странное явление –

Перемена настроения.

Всем ребятам важно знать,

Что не стоит унывать.

Педагог-психолог: Ребята, скажите, пожалуйста, о чем было стихотворение? (ответы). А может кто-то из ваз знает, как можно улучшить своё настроение? (ответы). Сегодня, я расскажу вам какими способами можно сохранить хорошее настроение.

*Основная часть:*

*Игра «Разноцветное настроение»*

- Раз, два, три, четыре, пять – начинаем мы играть!

Педагог-психолог: сейчас я научу вас раскрашивать свое настроение. Я открою вам такой секрет. Оказывается, каждое настроение имеет свой цвет. Каждый лепесток – разное настроение:

|  |  |
| --- | --- |
| красный | бодрое, активное настроение – хочется прыгать, бегать, играть в подвижные игры. |
| желтый | веселое настроение, хочется радоваться всему. |
| зеленый | спокойное настроение –  хочется спокойно поиграть, послушать  интересную книгу, посмотреть в окно. |
| синий | скучное настроение –  не знаю чем заняться. |
| коричневый | грустное настроение –  мне грустно, я расстроен. |
| оранжевый | общительное настроение – хочется дружить с другими детьми, разговаривать и играть с ними |

Педагог-психолог: мы отправим сердечко по кругу, каждый из вас скажет, какого цвета сейчас его настроение. Я начну, а вы продолжите.

Дети обозначают цветом свое настроение.

- Спасибо, мне очень приятно, что у многих из вас сейчас хорошее настроение. А тем ребятам, у кого оно не очень хорошее, мы сейчас поможем.

Педагог-психолог показывает картинку и спрашивает у детей. Как вы думаете, как можно сохранить хорошее настроение? (ответы).

Правильно можно подарить подарок.

*Игра «Волшебный сундучок»*

У меня в руках сундучок. Я сейчас передам сундучок своему соседу справа Саше. Саша возьмёт камушек из сундучка и подарит кому-нибудь в группе и скажет комплимент или пожелание.

Педагог-психолог: сундучок ко мне вернулся, он пробежал по кругу и всех нас соединил. Наша дружба стала ещё крепче, а настроение улучшилось.

*Педагог-психолог показывает картинку и спрашивает у детей. Как вы думаете, как можно сохранить хорошее настроение? (ответы).*

Правильно можно потанцевать

*Музыкальные движения повышают настроение.*

*Некогда нам унывать – будем дружно танцевать.*

Игра Танцевальная терапия.

*Вместе с ребятами танцует сказочный герой смешинка (сюрпризный момент)*. Дети образуют круг, и танцуют под музыку.

*Дыхательная гимнастика*

*Педагог-психолог показывает картинку и спрашивает у детей. Как вы думаете, как можно сохранить хорошее настроение? (ответы).*

Правильно можно спокойно посидеть почитать книгу. Радостному настроению помогает расслабление.

Игра на релаксацию.

*Беседа с детьми «Что такое настроение?»*

Настроение это душевное состояние человека. Оно может быть разным: спокойным, радостным и грустным. Иногда мы чувствуем себя очень плохо, даже отвратительно. То, что происходит с нами, напоминает что-то неприятное и мрачное. И тогда настроение похоже на мутную лужу в плохую погоду *(беру стаканчик с водой и высыпаю в него песок).* Иногда настроение похоже на праздничный салют – яркое, разноцветные искорки, а мир вокруг кажется таким разноцветным вода в этом стакане (*бросаю цветную мишуру).* В такие моменты у нас замечательное настроение. Но настроение не всегда похоже на салют, иногда оно как озеро в хорошую, летнюю погоду – спокойное, тихое и очень-очень светлое. Тогда мы чувствуем себя хорошо и уверено *(беру стакан с чистой водой).* В это время настроение похоже на чистую воду.

А теперь лягте поудобнее. Вытянитесь и расслабьтесь. Закройте глаза, погладьте себя по голове и скажите себе: «Я очень хороший» или «Я очень хорошая».

Представьте себе чудесное солнечное утро. Вы находитесь возле тихого прекрасного озера. Чуть слышно ваше дыхание. Вдох-выдох. Ярко светит солнце, и вы чувствуете себя всё лучше и лучше. Вы чувствуете, как солнечные лучи согревают вас. Вы абсолютно спокойны. Светит солнце, воздух чист и прозрачен. Всем телом вы ощущаете тепло солнца. Вы спокойны и неподвижны. Вы чувствуете себя спокойным и счастливым. Вы наслаждаетесь покоем и солнечным теплом. Вы отдыхаете… Вдох-выдох. А теперь откройте глаза. Потянулись, улыбнулись и проснулись. Вы хорошо отдохнули, у вас бодрое и весёлое настроение, и приятные ощущения не покинут вас в течение всего дня.

*Педагог-психолог показывает картинку и спрашивает у детей. Как вы думаете, как можно сохранить хорошее настроение? (ответы*).

Правильно можно вместе порисовать

Игра «Волшебная кисточка» ( игра в парах)

А сейчас давайте вместе

Нарисуем солнышко другу на ладошке, смайлик, дождик, улыбку.

Детям предлагается выполнить рисунок на ладошках своей пары, дети сидят друг напротив друга. Рисование сопровождается звуками природы.

*Заключительная часть*

Педагог-психолог: наше занятие подходит к концу, и я хочу узнать, о чем мы говорили с вами? (ответы).

Игра «Разноцветное настроение». Дети обозначают цветом свое настроение

Педагог-психолог: Я ребята не волшебница, но я хочу улучшить ваше настроение (дарю всем ребятам открытки на память о занятии как можно сохранить хорошее настроение).

Буклет для гостей «Как сохранить психологическое здоровье»

