МКДОУ Чухломский детский сад «Родничок»

КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ

В средней группе с элементами сказкотерапии

«Настроение моего дня»



Педагог-психолог

Горева М.В.

Чухлома, 2017

**«Настроение моего дня»**

|  |
| --- |
|  |

**Цель:**

- создание положительного психологического климата среди дошкольников;

- обучение пониманию собственного   настроения;

- развитие чувства коллективизма;

- устанавливать дружеские доверительные эмоциональные контакты между взрослыми и детьми;

- формировать умение свободно выражать свои мысли, развивать чувство собственного достоинства, самоуважения, принятия себя и  осознания своего «Я».

**Ход занятия**

**1. Ритуал приветствия**

Сегодня к нам пришло очень много гостей давайте с ними поздороваемся стихом:

Зазеленеет даже пень

Услышав от деток - Добрый день!

**2. Установка на работу**

- Значит, у вас у всех хорошее настроение, вы хорошие, вы умные, вы красивые, вы смелые, и у нас на занятии будет все хорошо ....

**3. Упражнение «Давайте поздороваемся с другом»**

Приветствие необычное, если поздороваться с друзьями нужно ласково и весело, давайте попробуем вот так.

В круг все вместе становитесь

И улыбкой поделитесь.

На соседа посмотрите

И ему вы улыбнитесь.

Второму имя назовите,

Руку дружбы протяните.

[Психолог](http://psichologvsadu.ru/). От ласковых имен стало тепло как от солнышка. Давайте мы все попробуем превратиться в солнышко и согреть друг друга взглядом, лучиками, улыбкой.

**4. Упражнение-мимическая гимнастика «Покажи настроение»**

- Дети, как вы думаете, какое сегодня настроение? Да, оно замечательное.

- А какое еще бывает настроение? (веселое, радостное, грустное, злое ... ..)

- Как вы можете узнать, дети, какое настроение у людей, окружающих вас?

 (По выражению лица)

- Не понимаю, как глядя на лицо можно сказать о настроении?

Сейчас вы можете показать, как меняется выражение лица, покажем:

Когда нам грустно - мы делаем так.

Когда мы удивлены - делаем вот так.

Когда мы напуганы-мы вот такие.

Когда мы злимся - мы уже другие.

А когда мы радуемся - то вот какие.

Психолог. Спасибо, что показали и рассказали мне о настроении.

Приятно вам, когда вам улыбаются? Как вы считаете, с каким ребенком лучше дружить-с веселым, приветливым, или с сердитым и печальным?

Я вам открою один секрет:  наше настроение зависит от наших мыслей. Поэтому, если хочешь, чтобы у тебя было хорошее настроение, думай о хорошем!

Я вижу, что у всех радостное замечательное, веселое, настроение и хочу пригласить вас в далекое путешествие на север.

**5. [Сказкотерапия](http://psichologvsadu.ru/skazkoterapiya%22%20%5Ct%20%22_blank) «Сказка про Умку»**

Послушайте историю,  которая произошла с мишкой Умкой.

На далеком севере, среди крупных снегов находится ледяная пещера. В ней живет маленький медвежонок Умка.

Это особый медвежонок - он умеет думать. Умка очень любит учиться! Но самое интересное - это его мысли, которые бывают разными. Иногда они похожи на праздничный фейерверк-яркие, быстрые, сверкают, играют, летают. Для Умки мир вокруг кажется таким разноцветным! В его голове появляются прекрасные идеи-тогда у него и настроение отличное. Медвежонок мечтает, чтобы эти минуты никогда не заканчивались.

Но не всегда мысли похожи на фейерверк. Иногда они, как океан, спокойные и тихие, светлые, как отражение в чистой и прозрачной воде. Когда мысли такие, он чувствует себя уверенно и хорошо. Медведь мечтает, чтобы так было всегда, чтобы душевное спокойствие никогда его не покидало.

Но, иногда, Умка чувствует себя очень плохо, даже безобразно. То, что происходит с ним, напоминает что-то неприятное и унылое. Тогда его мысли похожи на мутную воду в непогоду. Умка называет их противными. В такие минуты медвежонок хочет как можно скорее избавиться от неприятного состояния. Ему хочется поскорее почувствовать себя снова счастливым. Но что для этого делать, он не знает. Поэтому сидит и ждет, ждет, ждет ... ..?.

**Сюрпризный момент (три стакана с водой)**

- Когда Умке хорошо, ему все удается, он всем доволен и всех любит. В это время его настроение похоже на чистую воду, и мысли у него ясные и чистые (показываю стакан с чистой водой).

 - Когда ему в голову приходят отличные идеи, настроение бывает прекрасным, радостным, мысли становятся похожими на салют: они блестят, переливаются, как вода в этом стакане (бросаю во второй стакан блестки и размешивает их палочкой).

Но бывает, что ему плохо, мысли печальные и неприятные. Тогда они похожи на темную, мутную воду (бросаю кусочек глины в третий стакан).

**6.  Игра «Веселый колобок»**

Давайте сделаем Умке подарок и подарим ему улыбку (дети дарят свою улыбку Умке.). Чтобы поднять его настроение, потому что сейчас он очень грустный.

- Что-то не очень развеселился Умкой, давайте расскажем ему, что можно делать, когда тебе весело.  Что нужно делать, чтобы   улучшить  настроение?

Игра «Веселый колобок»

Игрушка-колобок передается по кругу, каждый проговаривает, что можно делать, когда ему весело (можно делать добрые дела, дарить подарки, поиграть с котиком, посмотреть по телевизору веселый мультик, поиграть в любимую игру, спеть веселую песенку, послушать приятную музыку.)

**7. Упражнение «Подарок Акварельки»**

Психолог. Детки, сегодня к нам в детский сад приходил почтальон и принес нам письмо и бандероль. Сейчас мы с вами прочитаем, от кого же нам пришло письмо. А письмо лично вам, - детям  средней группы.

Ну что, хотите посмотреть подарок от Акварельки? Это же картинки. Только я ничего не могу понять. А вы? Мне кажется, Акварелька немного не дорисовал. Дети,  может вы поймете, что здесь нарисовано? Как вы думаете что это?

(Дети рассматривают картину и находят неточности)

Вы знаете, вместе с этой картиной был вот такой красивый конверт. Посмотрим, что в середине. (Открывают конверт, рассматривают)

Ой, это, пожалуй, акварелька подарил нам эти цветочки, чтобы поднять нам настроение, но опять забыл дорисовать рисунки. Они не имеют выражения. Давайте мы им дорисуем лица: веселые, удивленные или печальные.



А чтобы лучше выполнить задание, сначала разомнем наши пальчики.

8.  Пальчиковая гимнастика.

**9. Рисунок «Цветок настроения»**

Цель: развивать умение выражать свои чувства.

Каждое настроение имеет свой ​​цвет, например, радость - это желтый, оранжевый, красный цвета, спокойствие - это зеленый, печаль - коричневый, черный, темно-синий. Затем каждому ребенку предлагается выбрать тот цвет, который соответствует его настроению. После этого дети фломастером дорисовывают лепестки цветка и  образуется «цветок настроения» детей.

Обращается внимание на «лепестки», имеющие темные цвета, спросить у детей, почему у них такое настроение.

**10. Анализ выполненных работ**

Детки, предлагаю, все ваши рисуночки собрать и подарить сегодняшнему гостю Умке. Я думаю, когда он увидит ваши рисунки, очень обрадуется. Вы согласны?

- Уважаемый Умка, мы тебя развеселили, дети у нас веселые, радостные, много умеют делать приятного и никогда не унывают, даже когда их обижают. Хочешь и тебя научим. Для этого у нас есть волшебное упражнение «Выдержанный человек». Нужно очень крепко обхватить руками свои локти и крепко зажать. Вот так и успокоиться.

**11. Сюрпризный момент**

Детвора, вы были сегодня такие внимательные, сообразительные, умные. Я  хочу тоже подарить вам вот такие «улыбающиеся шарики». Они будут всегда дарить вам хорошее настроение и уверенность. Ведь когда у человека хорошее настроение он легко сможет преодолевать любые - препятствия. Будьте всегда радостными и добрыми и свое добро дарите своим родным и друзьям. Ведь улыбка творит чудеса. Если ты будешь приветливым, улыбчивым, тогда у тебя будет много друзей и знакомых, у которых имеется желание с тобой разговаривать, играть.

**12.  Ритуал прощания**

Упражнение «Всем, всем, до свиданья».

Дети образуют столбик из своих кулачков (по одному кулачку) и с улыбкой говорят: «Всем, всем, до свидания!»