

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №6»

Конспект
образовательной деятельности по социально-коммуникативному
развитию на тему: «Сохранение и укрепление психологического здоровья
детей»
для детей подготовительной группы (6-7 лет)

Автор:
Мазур Татьяна Викторовна, педагог-психолог

г. Яролавль
2017 год

Цель: сохранение психологического здоровья детей в условиях ДОУ и профилактика отклонений в развитии ребенка

Задачи:

1. Развить коммуникативные навыки у дошкольников
2. Научить детей приемам снятия эмоционального напряжения
3. Создать положительный эмоциональный настрой в группе

Предварительная работа: просмотр мультфильма «Здоровье начинается дома» с целью формирования у детей понятия здоровья, здоровый образ жизни (<https://www.youtube.com/watch?v=Uqb9ntxQk4M>)

Ход образовательной деятельности:

(педагог - психолог)

- Ребята, что такое здоровье?

(ответы детей)

- Это, когда не болеешь/ - это, когда убираешь в своей комнате/- это, когда кушаешь полезную еду

(педагог - психолог)

- Да, все верно. Молодцы. А как Вы думаете, что такое психологическое здоровье?

(ответы детей)

- Это, когда у тебя хорошее настроение/- когда не обижаешь других детей/- когда слушаешься взрослых

(педагог - психолог)

Упражнение «Цветок моего настроения».

(педагог - психолог)

- Ребята вы знаете, что наше настроение бывает разным. Давайте, сравним наше настроение с цветками. (Приложение 1) У каждого из вас лежат цветы – настроения, посмотрите на них внимательно и выберете тот цветок, который соответствует Вашему настроению.

(дети)

рассматривают пиктограммы (цветов - настроения), определяют изображённые на них эмоции. А затем каждый выбирает один из цветков настроения, который соответствует его настроению на данный момент, и объясняют свой выбор.

(педагог - психолог)

- Как мне приятно, что у вас в основном у всех хорошее настроение и ваших цветочках, которые вы выбрали красивая и добрая улыбка.

- А сейчас давайте мы подарим свое хорошее настроение соседу. Поделимся улыбкой с другом.

(дети)

Ребята поворачиваются друг к другу и обмениваются улыбками.

Упражнение «Карнавал животных»

Музыкальное сопровождение «Барбарики»

(педагог - психолог)

- Ребята для того, чтобы группа у Вас была дружная и сплоченная, прежде всего мы должны чувствовать настроение друг друга. Сейчас мы с Вами под музыку будем перевоплощаться в животных в разных ситуациях.

Дети встают со стульев, начинают движение по кругу.

(педагог - психолог)

Злой медведь, лиса на охоте, спящая кошка, тигр охраняет своих детенышей, мышка бежит от кошки, кролик кушает морковку.

Упражнение «Съедобное-несъедобное»

(педагог - психолог)

- Ребята, а давайте мы с Вами на некоторое время останемся кроликами. Я Вам буду называть предметы, и если кролики это кушают, громко-громко хлопаем, если кролики это не кушают, значит громко-громко топаем.

(морковка, банка, сено, сухофрукты, портфель, вода)

Упражнение «Котенок и клубок»

(модификация упражнения «Лимон»)

(педагог - психолог)

- А сейчас мы с Вами побудем котятками. Для начала устройтесь как можно удобнее на своем месте. Откиньтесь на спинку стула, ноги опустите на пол, и потянитесь, как котята потягиваются после сна.

Представьте, что на вашей левой лапке лежит клубок из мягких ниток. Положите верху правую лапку и крепко - крепко сожмите его. А теперь выроните его. Обратите внимание на свои ощущения, когда лапки расслаблены. Теперь Вы увидели как со стола упал ярко-желтый клубочек Вы, маленькие котятки, сжали его в своих лапках, сильно-сильно. А теперь игриво выпустите его. Наши лапки расслабляются.

Потянули передние лапки, потянули задние лапки и мы выбегаем гулять вместе с мамой-кошкой.

Релаксация «Полет бабочки»

Музыкальное сопровождение медленная спокойная музыка.

(педагог - психолог)

Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите легко и глубоко, ... спокойно. Представьте себе, что вы находитесь на лугу в прекрасный летний день. Прямо перед собой вы видите великолепную бабочку, порхающую с цветка на цветок...

Проследите за движениями ее крыльев. Движения ее крыльев легки и грациозны. Теперь каждый пусть вообразит, что он – бабочка. Что у него

красивые и большие крылья... Почувствуйте, как ваши крылья медленно и плавно движутся вверх и вниз, вверх и вниз...

Наслаждайтесь ощущением медленного и плавного парения в воздухе. А теперь взгляните на пестрый луг, над которым вы летите. Посмотрите, сколько на нем ярких цветов... Найдите глазами самый красивый цветок и постепенно начинайте приближаться к нему. Теперь вы даже почувствуете аромат своего цветка. Медленно и плавно высадитесь на мягкую пахучую серединку цветка... рассматриваете его и цветы вокруг... Вдохните еще раз его аромат ... и откройте глаза.

Расскажите о своих ощущениях.

(дети)

- Мне было очень спокойно/- я думала, что по - настоящему умею летать/- мне охота улыбаться

(педагог - психолог)

- Спасибо большое за Ваши ответы.

- Ребята, скажите мне, а что для Вас сегодня на нашем занятии было самым интересным?

(дети)

- Мне понравилось перевоплощаться в животных./ - А мне понравилось, что мы обменивались своим настроением друг с другом.

(педагог - психолог)

- Ребята я заметила, что у Вас у всех настроение улучшилось, Вы стали чаще улыбаться друг другу, и Вы заметили, что в группе стало светлее от Ваших счастливых глазок. В заключении нашего занятия давайте нарисуем общее настроение группы и повесим рисунок в группе.

Перед детьми кладется большой ватман, дети рисуют красками/карандашами настроение группы.

Список используемой литературы:

1. Княжева Н. Л. «Развитие эмоционального мира детей» Ярославль «Академия развития» 1996.
2. Ключева Н. В., Касаткина Ю. В. «Учим детей общению» Ярославль «Академия развития» 1997.
3. Семенака С. И. «Уроки добра» М: АРКТИ, 2005.
4. Саранская О. Н. «Психологический тренинг для дошкольников «Давайте дружить»»
5. Фопель К. «Как научить детей сотрудничать?» М: Генезис, 1998.

