

Конспект занятия с элементами психогимнастики «Лучики настроения»

педагог-психолог:
Ахмедова Д.К.

Цель: Обучение детей пониманию и распознаванию чувств и эмоциональных состояний людей, которые их окружают, снятие эмоциональных зажимов.

Задачи:

- развивать координацию движений, мелкую моторику, психические процессы: воображение, внимание, память и мышление.
- способствовать становлению положительных эмоциональных взаимоотношений, развитию навыков эмпатического общения.
- преодолеть, тревожность; активизировать сенсорно-моторные функции жизненно важных функций организма;
- предоставить ребенку возможности пережить радость творчества от собственных достижений

Оборудование:

- Набор пиктограмм (5 основных эмоций) и силуэтов;

Ход занятия

1. Приветствие.

Дети заходят в зал вместе с педагогом-психологом и здороваются с гостями. Педагог-психолог спрашивает у детей, любят ли они подарки и предлагает подарить друг другу и гостям самую светлую, теплую, нежную улыбку.

Встанем рядышком по кругу,

Скажем: «Здравствуйте. друг другу»

Нам здороваться не лень, всем: Привет и добрый день!

Если каждый улыбнется, утро доброе начнется!

2. Организационный момент.

- Игра-этюда «Цветок»

Ребята, давайте представим, что Вы семена, которые лежат в земле и прорастают, (дети садятся подтянув колени к себе). Как только солнышко пригрело, они тянутся, тянутся к солнышку (дети высоко поднимают руки вверх), ...почувствуйте напряжение. Светит яркое солнышко. Своими лучиками солнышко обогревает наше тело и оно становится легким, мягким. Солнечные лучики касаются нашего лица, рук, ног. От этого нам приятно, уютно. Мы отдыхаем, мы спокойны.

-Но солнышко вдруг сильно пригрело сильно и ростки наши начали чахнуть, пригнулись к земле.

-Но вот пошел дождь и ростки ожили и заново расцвели.

Музыкальное сопровождение; спокойная мелодия для релаксации

3.Основная часть

Задание 1. Упражнение «Создай настроение».

Педагог-психолог приглашает детей и с помощью пиктограмм настроения показать, каким может быть наше настроение в определенной ситуации.

- Наше настроение зависит от наших мыслей. Поэтому, если хотите, чтобы у вас было хорошее настроение, старайтесь думать только о хорошем.
- Дети, а кто мне скажет, что такое «хорошее настроение»?

Варианты ответов детей:

- Когда мне весело
- Когда я с папой и мамой
- Когда я получаю подарки
- Когда со мной мои друзья
- Дети, а у вас бывает подавленное настроение? Когда так происходит?

Варианты ответов:

- Когда у меня кто-то забирает игрушку
- Когда я болею
- Когда меня мама забирает поздно из детского сада
- Когда мне мама не купила то, что я просил (а)

А давайте, мы отобразим это настроение с помощью смайликов, создадим настроение.

Затем к определенной пиктограмме подбирают соответствующий силуэт настроения.

(на столике находятся смайлики со съёмными деталями, из которых нужно сложить пиктограмму настроения.)

Во второй части этого упражнения педагог-психолог предлагает детям выразить свое настроение с помощью гласных;

О – удивление;

У- недовольство;

И- удовольствие, согласие;

А- злость, несогласие,

Е- согласие

3. Разминка. Игра «Паучок»

Паучок ходил по ветке,

А за ним ходили детки.

Дождик с неба вдруг полил

(кисти свободные опущены, выполняем стряхивающие движения (дождик)

Паучков на землю смыл

(хлопаем по коленям)

Солнце стало пригревать (ладони соединены, пальцы растопырены, имитируем солнце)

Паучок ползет опять,

А за ним ползут все детки, чтобы погулять на ветке.

(Действия аналогичные первым)

Задание 2. Кинезиологические упражнения

1. «Червячки» поочередно вращают фаланги пальцев;(пока не разомнем все пальчики)

2 «Зайчик-колечко-цепочка», поочередные движения руками. (до 4 раз)

3. «Ухо-нос» правой рукой держимся за нос, а левой рукой за ухо; по хлопку меняем положение

4. «Рука-нога» попеременное совмещение правого локтя и левого колена;

5. «Лезгинка» попеременная смена положений(кисть-кулак)

левого локтя и правого колена; чередуем движения (до 4 раз)

5. «Голова-живот» Одновременно, касаемся головы и поглаживающими движениями живота, (до 4 раз)

Заключительный этап игра «Летел по небу шар...»

Педагог-психолог собирает детей в круг, надувая «большой шар»

и предлагает несколько ситуаций (укусила шарик мышка, уколол ежик шарик, налетел ураган)

Благодарим детей, себя, родителей за хорошее настроение, награждаем медалями «День настроения»