

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад «Колобок» х. Денисов(МБДОУ д/с «Колобок» х. Денисов)

Конспект мероприятия для детей старшего дошкольного возраста  
«Мое психологическое здоровье». Подготовила педагог-психолог  
Манвелян Ануш Рафиковна 29.05.2023г.

Цель: знакомство детей с понятием « психологическое здоровье».

Задачи: Познакомить детей с понятием «психологическое здоровье» и его составляющими.

Обучение навыкам взаимодействия, сотрудничества.

Обучение адекватным способам выражения своих эмоций, душевного состояния.

Закрепление навыка взаимодействия в парах.

Развитие умения выражать свое отношение к окружающим при помощи слов, жестом, мимики, эмоций.

Создание чувства сплоченности коллектива.

Снятие напряжение, релаксация.

Развитие внимания, образной памяти.

Создание положительного эмоционального настроения

Материалы:

Клубок толстых ниток; воздушные шары, газеты, ведро, медальки с изображением веселых человечков (конфеты чупа-чупс)

Ход занятия:

Приветствие: «Добрый друг»

Здравствуй, друг! (*здороваются за руку*)

Как ты тут? *(похлопывают друг друга по плечу)*

Где ты был? *(теребят друг друга за ушко)*

Я скучал! *(складывают руки на груди в области сердца)*

Ты пришел! *(разводят руки в сторону)*

Хорошо! *(обнимаются)*

Упражнение «Настроение в кармашке»

*Дети сидят полукругом. Один ребенок выходит и произносит слова:*

Утром рано поутру

В детский садик я иду.

И в кармашке я с собой

Настроение несу.

*Далее ребенок изображает мимикой и позой свое настроение. Дети отгадывают настроение ребенка, а затем хором произносят:*

Из кармашка ты достал

Настроение свое.

Только где его ты взял,

Нам теперь не все равно!

*Ребенок после этих слов говорит о том, почему у него сегодня такое настроение, например, «Я сегодня радостный, потому что...» или «Я сегодня злой, потому что...».*

### Беседа «Психологическое здоровье человека»

Психолог: «Ребята, а знаете ли вы, что такое здоровье? *(ответы детей)*. Что такое, по-вашему, значит быть здоровым человеком? *(ответы детей)*. Я хочу вам рассказать о том, что кроме физического здоровья есть здоровье психологическое, то есть душевное. Как вы понимаете это? *(ответы детей)*».

Давайте поиграем с клубочком, упражнение так и называется «Клубочек».

Взрослый говорит: «Сядьте, пожалуйста, в один большой круг. Сейчас я научу вас одной интересной игре с клубочком. Когда он попадет к вам, вы обматываете нитку вокруг пальца. Далее у каждого из вас есть возможность, передавая клубок ниток любому ребенку, говорить ему что-нибудь приятное. Далее вы передаете клубок кому захотите. Но есть одно правило, передавая клубок, нужно сказать волшебные слова:

«Буду так я говорить:

– Я хочу с тобой дружить! »

Ведущий начинает игру:

«В руки я клубок возьму,

Пальчик обмотаю.

А кому его отдам –

Мы сейчас узнаем... »

Передаёт клубок ребёнку со словами:

«Буду так я говорить:

– Я хочу с тобой дружить! ».

Далее ребёнок проделывает то же самое с клубком, что и ведущий. Игра продолжается до тех пор. Пока клубок не вернется к ведущему.

Потом предлагается детям закрыть глаза и легонько натянуть ниточки, чтобы почувствовать друг друга.

«Посмотрите, мы все связаны одной нитью. Давайте слегка натянем ее, чтобы почувствовать, что каждый из нас является частью одного целого. Мы с вами – единое целое»

*Рефлексия. Подведение итогов.*

Как вы чувствуете себя сейчас?

Трудно ли было говорить приятные слова другому ребёнку?

«Скажите, пожалуйста, может ли человек прожить один? Почему вы так думаете? *(ответы детей)*. Правильно, ребята, человеку очень трудно прожить на свете одному: ему будет грустно, тоскливо, одиноко, ему не с кем будет играть, он даже может заболеть. Значит, для того, чтобы быть здоровым, человек нужно жить среди людей, но среди людей непросто сохранить свое здоровье. Бывает ли так, что вы ссоритесь? Почему это происходит? *(ответы детей)*».

*Упражнение «Рассерженные шарики» (дети и психолог сидят в кругу)*

*Цель:* научить детей адекватным способам выражения собственных негативных чувств.

Педагог-психолог. Все мы хотим быть добрыми, веселыми, послушными... Правда?

Дети. Да.

Педагог-психолог. Но это не всегда у нас получается и тогда мы становимся похожими на тех маленьких человечков, у которых злое черное сердечко.. Вы уже знаете, что человек может испытывать различные чувства, переживать разные эмоции. Гнев, злость, обида – это человеческие эмоции (слайд 7 «Эмоции»). Их испытывает каждый человек, и это нормально. Самое главное – уметь правильно избавиться от отрицательных эмоций.

Назовите опасные способы выхода агрессии.

Дети. Драться, кричать друг на друга, бросать предметы, ломать их и т.д.

Педагог-психолог. Молодцы, а теперь скажите: как можно безопасно избавиться от раздражения?

Дети. Побоксировать подушку, покричать в лесу, потопать ногами, порвать бумагу...

Педагог-психолог. А на что вы чаще всего злитесь? *(Отвечают.)* Что вызывает у вас раздражение, обиду? *(Отвечают.)* Давайте попробуем увидеть и услышать это чувство. *(Предложить ребенку надуть шарик и завязать его)*

Представьте, что шарик – это человек, в котором накопилось много раздражения, злости (это воздух внутри шарика). Видите, какой человек стал сердитый? Он вот-вот лопнет от злости! Как вы думаете, воздух сейчас может входить в шарик и выходить из него?

Дети. Нет.

Педагог-психолог. А если человека переполняют злора и гнев, может он оставаться спокойным ?

Дети. Нет.

Педагог-психолог. Почему? *(Предположения детей.)* Давайте сделайте так, чтобы шарик лопнул, как будто взорвался. Его можно проткнуть, можно прыгнуть на него, можно его прокусить. *(Выполняют.)* Как вы считаете, это безопасный выход злости?

Дети. Нет!

Педагог-психолог. Почему?

Дети. Можно испугаться самому, можно испугать других.

Педагог-педагог. Раз шарик – человек, то взрывающийся шарик может означать какой-либо агрессивный поступок, например драка, оскорбление, а это, как вы сами увидели, опасно. У нас есть еще один шарик. Надуйте его, но не завязывайте, а просто крепко держите, так чтобы воздух не выходил наружу. Наш шарик по-прежнему человек, а воздух внутри его – раздражение, злость, гнев. Выпустите из шарика немного воздуха и вновь крепко зажмите. Посмотрите, шарик уменьшился?

Дети. Да.

Педагог-психолог. Лопнул ли он, когда вы выпускали воздух? Испугался кто-нибудь из вас?

Дети. Нет.

Педагог-психолог. Шарик остался целым?

Дети. Да.

Педагог-психолог. Вот видите, шарик остался целым и невредимым, не лопнул и никого не напугал. Так и человек: когда он выражает свои чувства контролируемым способом, он никому не причиняет вреда. Продолжайте сдувать шарик маленькими порциями, до тех пор пока в нем не останется воздуха. *(Выполняют.)* Помните, что воздух в шарике – это чувства раздражения и гнева. Вышел воздух – прошла злость. А шарик – человек – остался цел и невредим. Как вы думаете, этот способ опасный или безопасный?

Дети. Конечно, безопасный.

Педагог-психолог. Почему? *(Предположения детей.)* Попробуйте еще раз сами надуть и сдуть шарик маленькими порциями. *(дети выполняют)* Вы видели, слышали и чувствовали, как чувства раздражения и гнева накапливаются и однажды могут вырваться наружу – так воздух вырывается из надутого шарика и может напугать или травмировать вас или тех, кто находится с вами рядом. Поэтому очень важно научиться избавляться от злости дозированно, безопасно.

Педагог-психолог: Нашему здоровью очень часто угрожает неумение контролировать свои эмоции. Мы часто злимся, кричим, суетимся... Вот и наши человечки не знали, что же делать, как быть, чтоб злость не мешала им жить. Для этого можно выполнить «волшебную гимнастику», которая так и называется «Злюка успокоилась». Я буду произносить слова, а вы выполнять «волшебные» упражнения.

Игра “Злюка успокоилась”.

1 строка – Напрячь челюсть, растягивая губы и обнажая зубы.

2 строка – Рычать что есть сил.

3 строка – Сделать несколько глубоких вдохов, потянуться, улыбнуться и, широко открыв рот, зевнуть.

– А когда я сильно злюсь, напрягаюсь, но держусь.



- Челюсть сильно я сжимаю и рычаньем всех пугаю (рычать).
- Чтобы злорада улетела и расслабилось все тело,
- Надо глубоко вдохнуть, потянуться, улынуться,
- Может, даже и зевнуть (широко открыв рот, зевнуть).

Посмотрите на человечков, они снова улыбаются и половина сердечек поменяла цвет, они снова стали красными (слайд дети и сердечки).

### Упражнение «Разрывание бумаги» (дети сидят в кругу)

Цель: способствовать выходу отрицательных эмоций, агрессии.

Педагог-психолог. Есть еще один способ избавиться от неприятных чувств, мы научим этому наших человечков.

Но я расскажу о нем при условии: после выполнения задания вы поможете мне навести порядок в комнате. Возьмите бумагу, разорвите ее на кусочки, сложите в центр круга. Размер кусочков значения не имеет. *(Дети рвут бумагу.)* Вот сколько раздражения и злости вышло из нас! Давайте произнесем волшебные слова и превратим бумагу в... снег.

*(Все вместе.)* Крибле, крабле, бумс! *(Энергично подбрасывает кусочки бумаги в воздух; к педагогу присоединяются дети; кидают кусочки бумаги друг в друга, прыгают на бросают их горстями в воздух.)*

Превращаемся в снегоуборочную машину и убираем снег. Помните, что вы мне обещали? Помогайте, подгребайте снег к машине. *(Дети и педагог убирают бумагу в таз, корзину и т.п.)* Как вы себя чувствуете? *(Ответы.)* Можете и дома этот способ попробовать, только обязательно вызывайте уборочную машину.

Педагог-психолог: Нам всем приятно, когда у нас и у окружающих хорошее настроение. Я тоже хочу подарить вам кусочек радости в память о нашем мероприятии. И желаю вам, чтобы у вас всегда было хорошее настроение, и чтобы вы внимательно относились друг к другу. Я вам принесла большое сердце, это сердце нашего коллектива, а внутри бьются маленькие сердца - ваши сердечки. Но они грустят. Чтобы поднять им настроение, мы украсим разноцветным песком и наполним наше сердечко радужным настроением (педагог- психолог дарит детям большую бесцветную картину в виде сердца . внутри которого маленькие островочки, дети разукрашивают цветным песком



