

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

**Оздоровительное мероприятие с педагогом-психологом « Мое  
душевное здоровье». Участники старшая-подготовительная группа  
«Вишенка».**

**Подготовила педагог – психолог МБДОУ д/с. «Колобок» х. Денисов  
Манвелян Ануш Рафиковна. 11.01. 2024г.**

(мероприятие с элементами психогимнастики, психотехнических игр и упражнений).

**Цель:** знакомство детей с понятием «душевное здоровье».

**Задачи:**

Познакомить детей с понятием «душевное 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.

**Материал:**

Клубок толстых ниток;

Высокий стул;

Корона на ребенка;

Отрезки толстой веревки (по одному на пару детей);

Листы бумаги, цветные карандаши (по одному набору на пару детей);

## **ХОД ОРГАНИЗАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:**

### **Разминка.**

«Здравствуйте, ребята. Знаете ли вы, какой сегодня день? (ответы детей). Правильно, сегодня День Здоровья. Вы уже наверняка побеседовали о здоровье человека? Что такое, по-вашему, значит быть здоровым человеком? (ответы детей). Я хочу вам рассказать о том, что кроме физического здоровья есть здоровье душевное. Как вы понимаете это? (ответы детей).

Давайте начнем наше занятие с разминки. Упражнение называется «Клубочек». Я предлагаю вам сесть в круг и, передавая клубок ниток любому ребенку, говорить ему что-нибудь приятное. При этом каждый, кто передает и кому передается клубок, наматывает часть нитки на свой палец».

Психолог показывает, как это нужно делать. Игра продолжается до тех пор, пока все дети не окажутся связанными нитью.

«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».



### **Основная часть.**

«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). Я предлагаю вам выполнить упражнение «Поссорились-помирились». Для этого вам нужно разбиться на пары».

Психолог предлагает каждому ребенку взяться за конец любой веревки (середины находятся в руках у психолога) и потянуть. Те дети, кто взялся за концы одной веревки, образуют пару.

«Пара встает напротив друг друга. Изображать нужно без слов, молча, одними жестами. Сначала дети встретились, обрадовались друг другу! (дети изображают). Потом они что-то не поделили и поссорились. Как это произошло? (дети изображают). Они обиделись и даже отвернулись друг от друга (дети показывают). Но разве друзья могут обижаться долго? Они повернулись друг к другу и помирились (дети изображают). Скажите, ребята, что вы чувствовали, когда поссорились? А когда помирились? (ответы детей). Давайте беречь друг друга и не ссориться».



«У каждого человека свой характер. Нам трудно изменить окружающих людей, но такое качество характера как терпение, помогает нам жить среди тех, кто нам нравится и не нравится. Что такое терпение, как вы это понимаете? (ответы детей). Терпимость – это способность принимать себя и окружающих такими, какие они есть. Терпимый человек не делит мир на черное и белое, людей на плохих и хороших. Никто не обязан думать, чувствовать и поступать так, как вы. У всех есть положительные и отрицательные качества. Мы часто замечаем недостатки друг друга. Но умеем ли мы хвалить своих друзей или недругов, находить в них что-то хорошее?».

**Упражнение «Горячий стул»:** один ребенок садится на стул, ему на голову одевается корона. Ведущий становится сзади для поддержки. Остальные дети по очереди, или кто желает, говорят ребенку, сидящему на стуле, о его достоинствах. В конце упражнения ребенок делится своими ощущениями, чувствами.

«**Человек** – часть целого общества. И от того, как мы умеем понимать других людей, взаимодействовать с ними, зависит и наше здоровье, и здоровье окружающих. Иногда мы не можем справиться в одиночку с каким-то делом, нам нужно объединиться. Давайте поиграем в игру, которая называется «Атомы и молекулы». Когда я называю слово «атомы», вы свободно ходите по группе. Как только я скажу «молекулы» и назову какое-то число, и вы должны соединиться в молекулы, состоящий из двух, трех, четырех и т. д. атомов. Например... (психолог определяет, как дети поняли задание)». В конце упражнения важно объединить всю группу.



«Для того, чтобы сохранить здоровье и жить дружно в мире людей, нужно научиться договариваться друг с другом. Сейчас каждый из вас выберет сапожок. Каждые двое сапог составляют пару, т. е., одинаковые. Только помните о том, что один сапог мы одеваем на правую ногу, а другой – на

левую. Посмотрите внимательно на свои сапожки и на сапожки других детей, объединитесь в пары и садитесь за столы».

Психолог выдает на каждую пару детей один набор карандашей (ни один карандаш не повторяется). Задача детей – договорившись, раскрасить свою пару одинаково. После выполнения задания работы рассматриваются, оценивается качество, похожесть, умение детей договориться в выполнении задания.



«Нашему здоровью очень часто угрожает неумение контролировать свои эмоции. Мы часто злимся, кричим, суетимся... Хочется ли вам в такие моменты оказаться где-то далеко-далеко, отдохнуть и забыть про неприятности? (ответы детей). Я предлагаю вам отправиться на необычную прогулку. Но для этого нужно удобно лечь на ковер закрыть глаза и расслабиться. (Звучит спокойная музыка).



**Упражнение «Волшебная прогулка»:** Мы отправляемся в путешествие на ковре-самолете. Чтобы ковер-самолет мог подняться в воздух, нужно расслабиться. Вы умеете это делать. Закройте глаза. Расслабляем ноги. От кончиков пальцев вверх идет тепло, ноги тяжелые. Согреваются руки. От кончиков пальцев идет вверх по руке тепло. Руки тяжелые и теплые. Расслабляется туловище. Тепло от рук, ног идет к животу, груди, спине. Расслабилось лицо, приоткрылся рот. Отдыхайте. И вот ваш ковер-самолет поднимается медленно вверх. И вы уже летите. И вот вы пролетаете над огромным озером, над ним и над вами кружат чайки. У берега качаются на

волнах лодки, вы летите дальше. Над вами в голубом небе бегут облака. Одно облако похоже на пушистого зайчика, другое — на большой ком белой ваты, вот совсем маленькое облако, похожее на белого котеночка. Ковер медленно опускается на землю. Вы в цветущем саду. Вокруг много цветов, они кивают вам своими головками. Вы идете по тропинке сада. Вы вышли на лужайку. Дети играют в мяч. Мяч катится к вашим ногам. Вы поднимаете мяч, высоко подбрасываете его вверх, и мяч летит вверх. Но что это? Вы тоже летите. Летите сами. Без ковра-самолета. Вы раскинули руки. Вы парите как птица. Вот знакомое озеро, чайки приветствуют вас, машут

крыльями. Рыбак сидит в лодке. Смотрит на вас, машет вам рукой. Вы летите дальше. Рядом летит пушистый белый котенок-облако. Вот и наш детский сад. Вы медленно опускаетесь. Котенок спешит за вами. И вот вы здесь. Теплый котенок лежит у вас на животе, мурлычет. Слушайте, как он мурлычет. Погладьте его правой рукой нежно. Теперь погладьте его левой рукой. Потянитесь, откройте глаза. Возьмите котенка в руки. Ласково. Сядьте, усадите котенка рядом с собой. Погладьте его по головке. Надеюсь, что прогулка вам понравилась. А теперь возьмите карточку и в ее клеточках нарисуйте то, что вы видели в своем путешествии». Дети выполняют задание.

«Скажите, ребята, вам нравится, когда у вас плохое настроение? Что вам хочется изменить? А когда хорошее – приятно? (ответы детей). Давайте постараемся продлить хорошее настроение, сядем в круг и поиграем в игру «Ручеек радости»».



Дети берутся за руки. Предлагаю им мысленно представить, как внутри у каждого поселился добрый, веселый ручеек. Водичка в ручейке чистая, прозрачная, теплая. Ручеек совсем маленький, озорной, он не может долго

усидеть на одном месте. Психолог предлагает детям представить, как чистая, прозрачная и теплая водичка течет через руки и переливается друг к другу по кругу. Дети мысленно передают друг другу радость.

***Заключительная часть (обратная связь).***

«Наше занятие подошло к концу. Что вы поняли, что запомнили из нашей беседы? Хочется ли вам быть здоровыми людьми? Что нужно для того, чтобы сохранить свое душевное здоровье? Что вам понравилось на занятии, что не понравилось?» (ответы детей). Нам всем приятно, когда у нас и у окружающих хорошее настроение. Я тоже хочу подарить вам кусочек радости в память о нашем занятии. И желаю вам, чтобы у вас всегда было хорошее настроение, и чтобы вы внимательно относились друг к другу». Раздаю детям медальки с изображением улыбающегося человечка.