

## Конспект занятия педагога-психолога «Наше настроение»

Цель: закрепить детей с понятием «грустное и веселое настроение»; учить понимать настроение другого человека; познакомить со способами управления и регуляции настроения; познакомить с жизненными ощущениями, которые играют в жизни человека огромное значение.

### Задачи:

- Закрепить с детьми с чувства радости и грусти;
- Обучение различению эмоционального состояния по его внешнему проявлению и выражению через мимику;
- Развитие умения чувствовать и понимать окружающих.
- Закрепить навыки вежливого общения с другими людьми (здороваться, благодарить) вербального и не вербального поведения при возникновении негативных эмоциональных состояний (грустный, сердитый) воспитывать интерес, внимание и доброжелательное отношение к окружающим, взаимопомощь;
- Создать доброжелательную атмосферу и позитивное настроение в группе;
- Развитие моторики, внимательности, логического и творческого мышления.

### Материалы:

Презентация, карточки эмоций, картонные футболки, восковые мелки, фломастеры, песочница, мячики.

### Ход занятия:

Дети заходят в группу/зал, встают в круг (*звучит спокойная музыка*).

Педагог-психолог:

-Здравствуйте ребята!

- Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались. Сейчас я улыбнусь вам, а вы улыбнетесь друг другу. Мы спокойны и добры, приветливы и ласковы. Поочередно дарим рядом стоящему соседу улыбку (игра заканчивается тогда, когда улыбка вернется к тому, с кого игра началась, и все будут улыбаться).

-У всех хорошее настроение? Замечательно! Садимся поудобнее на ковер.

Покажите свое личико (мимику и движения) когда радуется. Отлично, молодцы!

- По лицу совсем не трудно узнать радостного человека: он улыбается, смеется, уголки губ приподняты вверх, глаза прищурены.

- А что чувствует радостный человек? (*ответы детей*). Отлично!

У радостного человека появляется уверенность в собственных силах. Он ощущает необыкновенную легкость, ему хочется летать, плясать, прыгать, кричать, чтобы выплеснуть переполняющую его радость.

- Ребята, а настроение бывает только хорошим?

-Посмотрите, а какое настроение у мальчика? (Ответы детей)



(слайд

<https://vk.com/audios22488968?section=all> - Звук для слайда (Грустный мальчик!)

- Правильно грустное. Посмотрите на выражение его лица. Что произошло с его ртом? Бровями? Какое у него выражение глаз? (Ответы детей).

- У грустного человека уголки рта опущены, он ощущает слабость и неуверенность в себе.

-Ребята, а у нас есть послание которое оставил нам грустный мальчик! что будем с ним делать? (слушаем).

-давайте поможем ему поднять настроение!

«Грязная футболка» -дети видят нарисованные футболки с кляксами, придумывают узор или рисунок на футболке и рисуют его, таким образом футболка приобретает неповторимый рисунок ).



Играем в веселую игру на внимание и слуховое восприятие с колючими шариками. Можно ими пощекотать ступни ног.

Вот он шарик маленький смешной,  
Хочет этот шарик поиграть с тобой!

Он летел и летел....

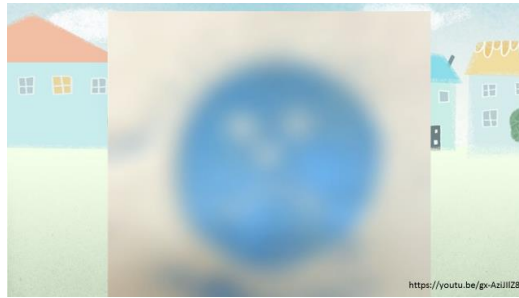
На твою макушку сел...

(В этот момент психолог может посадить свой шарик на другую часть тела, задача детей, внимательно слушать и правильно «приземлить» свой шарик!

Игра может повторяться много раз!)



Помогаем мальчику в песочнице исправить рисунок (грустное лицо, превращаем в веселое. Ссылка на видео <https://youtu.be/mMK1toYYTLo> )

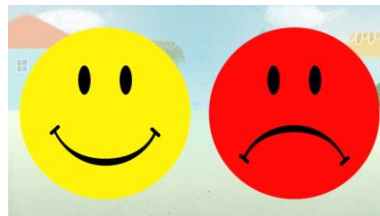


*(Дети садятся на ковер).*

Игровое упражнение «Разное настроение»

Психолог проговаривает фразы, ситуации, а дети изображают соответствующее настроение (Карточки с улыбкой или перевернутой улыбкой, и параллельно показывают настроение своей мимикой).

Мальчик сломал свою любимую машинку, девочка покупает маме цветы, бельчонок отобрал у ежика яблочко, мишутка ждет гостей, мама подарила сыну конструктор, бездомная собачка под дождем, девочке купили пышное платье.



- Какие вы молодцы, правильно к каждой ситуации подобрали настроение.
- И смотрите что стало с нашим грустным мальчиком, он улыбается!



<https://vk.com/audios22488968?section=all> –Звук для слайда! (Радостный мальчик)

Рефлексия

- Ребята, что было самым интересным на занятии? Как вы думаете можно ли управлять своим настроением? Как можно поднять себе настроение? Может вы еще знаете какие-нибудь интересные способы? (Ответы детей)

Ритуал окончания занятия

- Сейчас, я вам предлагаю поочередно по кругу, сказать другу доброе пожелание, передавая мяч в руки.

- А я вам желаю всегда находиться в хорошем настроении и улыбаться!

До свидания!