

## **Занятие в подготовительной группе «В краю хорошего настроения»**

**Цель:** коррекция эмоционального состояния доступными для детей дошкольного возраста средствами.

### **Задачи:**

- учить детей определять и оценивать свое эмоциональное состояние, а также адекватно реагировать на эмоциональное состояние других людей;
- закрепить понятие «настроение»;
- учить детей сознательно регулировать своё поведение и эмоциональное состояние, знакомить детей с разными способами корректировки своего состояния;
- обучать приемам саморасслабления, снятию психомышечного напряжения.
- развивать самоконтроль и саморегуляцию в отношении своего эмоционального состояния;
- развивать интерес детей в изучении самих себя;
- развивать навыки общения и адекватной оценочной деятельности;
- развивать навыки релаксации,
- развивать межполушарное взаимодействие, внимательность.
- воспитывать позитивное отношение к себе и окружающему миру;
- повышать социальную компетентность;
- создавать положительный эмоциональный настрой;
- способствовать сплочению детского коллектива.

**Материал:** карточки 8 цветов (красный, синий, жёлтый, зелёный, малиновый, серый, коричневый, чёрный), клубок, ватман, карандаши, восковые мелки, ноутбук.

### **Ход занятия:**

#### **1. Приветствие.**

**Цель:** создание мотивации, настрой на совместную деятельность.

- Ребята, здравствуйте! Давайте поздороваемся с нашими гостями. А теперь поздороваемся друг с другом, но не обычным способом, а с помощью волшебного снежка. Кто снежок в руки возьмет, свое имя ласково назовет. Дети называют свои имена.

- Ребята, а вы знаете, что такое настроение? (ответы детей)

Каждый знает без сомнения,  
Что такое настроение.  
Иногда мы веселимся,  
Иногда скучаем мы,  
Часто хочется взбодриться,  
Но бываем и грустны.

Очень странное явление –  
Перемена настроения.  
Всем ребятам важно знать,  
Что не стоит унывать.  
Поскорее собираемся –  
В край чудесный отправляемся!  
Сегодня мы побываем в краю хорошего настроения.

## **2. Игра «Разноцветное настроение»**

Цель: отслеживание своего эмоционального состояния, настроения.

- Раз, два, три, четыре, пять – начинаем мы играть!

Сейчас я научу вас раскрашивать свое настроение. Я открою вам такой секрет. Оказывается, каждое настроение имеет свой цвет. Посмотрите – у меня есть разноцветные карточки. Мы разложим их по кругу. Получился цветик-восмицветик – цветок настроений. Каждый лепесток – разное настроение:

*красный* – бодрое, активное настроение – хочется прыгать, бегать, играть в подвижные игры;

*желтый* – веселое настроение – хочется радоваться всему;

*зеленый* – общительное настроение – хочется дружить с другими детьми, разговаривать и играть с ними;

*синий* – спокойное настроение – хочется спокойно поиграть, послушать интересную книгу, посмотреть в окно;

*малиновый* – мне трудно понять свое настроение, и не слишком хорошее, и не слишком плохое;

*серый* – скучное настроение – не знаю чем заняться;

*коричневый* – сердитое настроение – я злюсь, я обижен;

*черный* – грустное настроение – мне грустно, я расстроен.

- Мы отправим клубочек по кругу и каждый из вас скажет, какого цвета сейчас его настроение. Я начну, а вы продолжите.

Дети обозначают цветом свое настроение.

- Спасибо, мне очень приятно, что у многих из вас сейчас хорошее настроение. А тем ребятам, у кого оно не очень хорошее, мы сейчас поможем.

## **3. Игра «Радостная песенка»**

Цель: положительный настрой, развитие чувства единства

- У меня в руках клубочек. Я сейчас обмотаю нитку вокруг пальца и передам клубочек своему соседу справа (имя ребенка) и спою песенку про то, как я рада его видеть – «Я очень рада, что (имя ребенка) в группе есть...».

Кто клубочек получает, обматывает нитку вокруг пальца и передает его следующему, сидящему справа от него ребенку и мы вместе (все, у кого в

руках нитка) поём ему радостную песенку. И так, пока клубочек не вернётся ко мне. Отлично!

- Клубочек ко мне вернулся, он пробежал по кругу и всех нас соединил. Наша дружба стала ещё крепче, а настроение улучшилось.

#### **4. Танцевальная терапия.**

Цель: изменение эмоционального состояния музыкальными средствами, эмоциональная разрядка, сближение детей, развитие внимания, межполушарного взаимодействия.

- Музыкальные движения повышают настроенье.

Некогда нам унывать – будем дружно танцевать.

- Когда зазвучит припев, мы будем весело танцевать, а когда музыка остановится – быстро найдём себе пару и будем хлопать друг другу по ладошкам (двумя руками, правой и левой рукой поочередно).

Звучит песня «Вместе весело шагать» (муз. В.Шаинского, сл. М.Матусовского.)

Дети танцуют под музыку, а затем образуют самостоятельные пары.

#### **5. Упражнение на релаксацию.**

Цель: обучение методам саморегуляции, снятие психоэмоционального напряжения.

- Радостному настроению помогает расслабление.

Сядьте поудобнее. Вытянитесь и расслабьтесь. Закройте глаза, погладьте себя по голове и скажите себе: «Я очень хороший» или «Я очень хорошая».

Представьте себе чудесное солнечное утро. Вы находитесь возле тихого прекрасного озера. Чуть слышно ваше дыхание. Вдох-выдох. Ярко светит солнце, и вы чувствуете себя всё лучше и лучше. Вы чувствуете, как солнечные лучи согревают вас. Вы абсолютно спокойны. Светит солнце, воздух чист и прозрачен. Всем телом вы ощущаете тепло солнца. Вы спокойны и неподвижны. Вы чувствуете себя спокойным и счастливым. Вы наслаждаетесь покоем и солнечным теплом. Вы отдыхаете... Вдох-выдох. А теперь откройте глаза. Потянулись, улыбнулись и проснулись. Вы хорошо отдохнули, у вас бодрое и весёлое настроение, и приятные ощущения не покинут вас в течение всего дня.

#### **6. Арт-терапевтическое упражнение «Чудесный край»**

Цель: выражение чувств и эмоций через совместную изобразительную деятельность, сплочение детского коллектива.

- А сейчас давайте вместе

Нарисуем край чудесный.

Детям предлагается выполнить совместный рисунок на большом листе бумаги, который расстилается прямо на полу. Тема рисунка «Чудесный край». Предварительно на листе рисуются детали и небольшие линии. Дети дорисовывают неоконченные изображения, «превращают» их во что угодно. Совместное рисование сопровождается звуками природы.

## **7. Упражнение «Сухой душ»**

Цель: создание и сохранение позитивной установки.

Очень жаль нам расставаться,  
Но пришла пора прощаться.  
Чтобы нам не унывать,  
Надо душ сухой принять.

Детям предлагается пройти через «сухой душ».

- Почувствуйте, как разноцветные струйки касаются вашего лица и рук. Все печали, обиды, скука и грусть остаются позади. А вы заряжаетесь бодростью, активностью, радостью. Заряд хорошего настроения, приобретённый в чудесном краю, сохранится в вас надолго!