

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад комбинированного вида № 57 «Алёнушка» города Рубцовска

Проект занятия для детей 6-7 лет

**Образовательная область:** «Социально-коммуникативное развитие».

**Тема:** *«Мысли и настроение»*

**Составитель:**

Иванова Н.В., педагог-психолог,  
высшая квалификационная  
категория

2015г.

**Образовательная область:** «Социально-коммуникативное развитие».

**Интеграция с образовательными областями:** «Познавательное развитие», «Физическое развитие», «Речевое развитие».

**Цель:** дать детям представление о взаимосвязи, существующей между мыслями и настроением

**Задачи:**

Обучающие

- учить детей различать эмоциональные ощущения, определять их характер (хорошо, радостно, неприятно);
- дать детям возможность осознать, что их тревожит и радует;
- ввести наглядные образы, символизирующие разные настроения;

Развивающие

- развивать у детей умение управлять своим настроением;
- развивать мышление, внимание, память, мелкую моторику рук;
- развивать умение регулировать свои эмоциональные состояния;

Воспитательные

- создать в группе доверительную обстановку, позволяющую детям проявлять свои чувства и говорить о них.
- воспитывать внимательное отношение к чувствам других людей.

*Коррекционные:*

- следить за грамматически правильным построением предложений;
- развивать чувство групповой сплоченности;
- способствовать снижению мышечного напряжения.

**Методы и приёмы.**

*Словесный метод* (беседа, рассказ, обсуждение);

*Игровой метод* (подвижные игры на внимание);

*Практический метод* (рисование песком, эксперимент, коллаж).

**Предварительная работа:**

- Серия занятий по ознакомлению детей с разными эмоциональными состояниями

**Словарная работа**

- активный – обогащать словарь: мрачное, неприятное, мутная, способ повышения настроения.
- пассивный – вязкие, мчится.

### **Оборудование:**

- листочки (по 3 на человека);
- палитры (по количеству человек);
- цветной песок;
- клей-карандаш;
- салфетки;
- картинка «Три настроения»;
- по три стакана с водой для каждого человека;
- блёстки;
- кусок глины;
- деревянные палочки;
- мольберт;
- плакат для коллажа;
- картинки для коллажа;
- ноутбук;

### **Алгоритм занятия**

- Вводная часть.  
Приветствие «Давайте поздороваемся».
- Основная часть.
  - I. Прослушивание рассказа «Робин грустит». Рисование цветным песком.
  - II. Подвижная игра «Кто любит?».
  - III. Эксперимент «Три настроения».
  - IV. Подвижная игра «Как живёшь?».
  - V. Коллаж «Способы повышения настроения».
- Заключительная часть.  
Правило «Какие мысли помогают нам».

## ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Психолог:** Здравствуйте, ребята! Давайте поприветствуем друг друга кончиками пальцев.

*(Дети приветствуют друг друга по цепочке).*

**Психолог:** Замечательно! Сегодня на занятии мы будем учиться справляться со своими проблемами, которые нередко возникают у нас и портят нам настроение. Давайте мы сядем на стульчики и продолжим нашу беседу.

*(Дети садятся на стульчик).*

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

### **Прослушивание рассказа «Робин грустит». Рисование цветным песком.**

**Психолог:** Часто не получается сделать что-то так, как хотелось бы, иногда бывает грустно без близких людей, бывает обидно и т.д. Я бы хотела спросить у вас, а с каким настроением вы пришли сейчас на занятие?

**1-й ребёнок:** С хорошим.

**2-й ребёнок:** С весёлым.

**3-й ребёнок:** С хорошим.

**4-й ребёнок:** Я немножко злюсь на себя, потому что я потерял один фломастер.

**Психолог:** Очень жаль, что ты злишься. Я думаю, что твой фломастер обязательно найдётся. И мы сегодня мы научимся справляться с плохим настроением.

**5-й ребёнок:** С радостным.

**6-й ребёнок:** С грустным.

**Психолог:** А почему у тебя грустное настроение?

**6-й ребёнок:** Потому что я скучаю по своей маме.

**Психолог:** Я думаю, что упражнения, которые мы будем сегодня выполнять, помогут тебе отвлечься и к концу занятия твоё настроение изменится и станет весёлым.

- Ребята, я хочу рассказать вам одну историю про мальчика Робина.

«В одной прекрасной стране живёт замечательный мальчик Робин. Он уже умеет считать и писать, но самое главное он много думает. Самое удивительное у Робина – это его мысли. Мысли Робина бывают очень разными. Иногда они похожи на праздничный салют – яркие, быстрые, как разноцветные искорки. Когда его мысли похожи на салют, они блестят, играют, мчатся, а мир вокруг кажется таким разноцветным! В его голове появляются замечательные идеи. Когда мысли у Робина такие, то у него прекрасное настроение, и он мечтает, чтобы это продолжалось как можно дольше».

– Давайте мы попробуем изобразить это настроение на листочках с помощью цветного песка. Перед вами лежат листочки, на каждом из них нарисован круг. Намажьте клеем этот круг, а теперь берём щепотку цветного песка, например, жёлтого, и насыпаем на клейкую поверхность. Затем берём щепотку красного

песка и посыпаем круг красным песком и т.д. (*Дети насыпают синим, зелёным песком, чтобы получился разноцветный салют*).

– Замечательный получился салют. А теперь послушайте продолжение рассказа: «Мысли Робина не всегда похожи на салют, иногда они как озеро в центре луга – спокойные и тихие, очень-очень светлые. Все краски как отражение в чистой и прозрачной воде. Когда мысли такие, то он чувствует себя хорошо и уверенно. Он мечтает, чтобы так было всегда, и тогда душевное спокойствие никогда не покинет его».

– Какое теперь было настроение у Робина?

**Дети:** Спокойное.

**Психолог:** А на что оно было похоже?

**Дети:** На озеро с чистой и прозрачной водой.

**Психолог:** Давайте изобразим озеро с помощью цветного песка. Какой цвет мы будем использовать?

**Дети:** Голубой.

**Психолог:** Хорошо у вас получилось, а вы хотите узнать, какое ещё было настроение у Робина?

**Дети:** Да.

**Психолог:** «Иногда Робин чувствует себя очень плохо, даже отвратительно. То, что происходит с ним, напоминает что-то неприятное и мрачное. И тогда мысли Робина похожи на мутную лужу в плохую погоду. Они тёмные и вязкие. Когда у Робина такие неприятные мысли, он чувствует себя просто несчастным! Ему очень плохо, он расстроен. В такие моменты Робин хочет только одного: чтобы поскорее прошло неприятное настроение. Он ждёт, ждёт и ждёт...

Робин даже устаёт от этого ожидания, и ему хочется знать, когда же он снова почувствует себя счастливым? Он понимает: для того, чтобы плохие мысли ушли, что-то должно произойти, а что именно – Робин не знает».

О каком настроении сейчас идёт речь?

**Дети:** О грустном.

**Психолог:** Правильно, о грустном. А на что оно похоже.

**Дети:** На грязную мутную лужу.

**Психолог:** Чтобы изобразить грязную мутную лужу, какой мы будем использовать цвет?

**Дети:** Чёрный.

**Психолог:** Получилась у нас грязная, мутная лужа?

**Дети:** Да, получилась. Давайте мы уберём листочки в сторону. Бывало ли у вас такое мрачное настроение, как у Робина?

**1-й ребёнок:** Да. Когда кто-то обидел.

**2-й ребёнок:** Когда с тобой не хотят играть.

**3-й ребёнок:** Когда что-то не получается нарисовать.

**4-й ребёнок:** Когда тебя ругают за что-то.

**5-й ребёнок:** Когда тебе не разрешают завести домашнего питомца.

**6-й ребёнок:** Когда тебе не покупают конфеты или игрушку, которую ты хочешь.

### **Подвижная игра «Кто любит?».**

**Психолог:** Вот сколько бывает причин, из-за которых наше настроение становится мрачным. А я не хочу, чтобы сейчас наше настроение было мрачным, поэтому предлагаю поиграть в весёлую игру «Кто любит?». Давайте выйдем из-за стола и встанем в круг. Я буду задавать вопросы, а вы вместо слова «да» будете хлопать в ладоши, а вместо слова «нет» топать ножками. Договорились? Начинаем.

- Кто любит шоколад?

- Кто любит мармелад?

- Кто любит груши?

- Кто не моет уши?

- Кто любит плавать?

- Кто любит плакать?

- Кто любит мыться?

- А кто мухи боится?

### **Эксперимент «Три настроения».**

**Психолог:** Замечательно! Поиграли и продолжаем дальше и присаживаемся за другой столик. Ребята, у каждого из вас стоит по три стаканчика с водой. Вспомните, пожалуйста, рассказ о мыслях Робина. Скажите, когда Робин чувствовал себя хорошо, уверенно и у него всё получалось, на что было похоже его настроение?

**Дети:** На чистую прозрачную воду в озере.

**Психолог:** Правильно. Возьмите один стаканчик и посмотрите, какая в нём вода?

**Дети:** Чистая и прозрачная.

**Психолог:** В это время его настроение похоже на чистую воду, и мысли у него ясные и «чистые» (показывает стакан с чистой водой). Поставьте этот стаканчик и возьмите другой.

- Когда в голову Робина приходят отличные идеи, то мысли становятся похожи на салют: они блестят и переливаются. Давайте возьмём другой стаканчик и бросим в него блёстки, затем размешаем.

- На какое настроение похожа эта водичка?

**Дети:** На радостное.

**Психолог:** Правильно. На радостное. Но бывает, что его мысли грустны и неприятны, ему или плохо, или обидно. То тогда его мысли похожи на тёмную, мутную воду. Давайте возьмём третий стакан и бросим кусочек земли.

- На какое настроение похожа эта вода?

**Дети:** На мрачное, грустное.

**Психолог:** Верно. Сегодня вы назвали мне много причин, отчего у нас бывает грустное настроение. Возможно, мы назвали не все причины, но всё же, нужно ли ждать, когда пройдет плохое настроение?

**Дети:** Нет. Плохое настроение само по себе не пройдет.

**Психолог:** Что нужно сделать, чтобы оно прошло?

**1-й ребёнок:** Можно посмотреть весёлый мультфильм.

**2-й ребёнок:** Послушать весёлую музыку.

**3-й ребёнок:** Нарисовать рисунок.

**4-й ребёнок:** Заняться любимым делом.

**5-й ребёнок:** Поиграть со своей собакой и покормить её.

**6-й ребёнок:** Погулять на улице и поиграть с другом в весёлую игру.

### **Подв. игра «Как живёшь?»**

**Психолог:** Замечательно. А давайте мы сейчас с вами встанем в круг и поиграем в игру «Как живёшь?».

- Как живёшь? (показать оттопыренный большой палец)

- Вот так!

- А плывёшь? (вытянуть руки вперёд, затем развести их в стороны)

- Вот так!

- Как бежишь? (согнуть руки в локтях, выполнять ими движения вперёд-назад)

- Вот так!

- Вдаль глядишь? (приложить ладонь ко лбу)

- Вот так!

- Ждёшь обед? (подпереть подбородок кулачком)

- Вот так!

- Машешь вслед? (выполнить кистью ведущей руки движения влево-вправо)

- Вот так!

- Ночью спишь? (лечь щекой на сложенные вместе ладошки)

- Вот так!

- А шалишь? (надуть щёчки и хлопнуть по ним ладошками)

- Вот так!

### **Коллаж «Способы повышения настроения».**

**Психолог:** Ребята, перед вами много картинок, вам нужно выбрать только те, на которых изображены способы повышения настроения. Когда вы выберете, будете по очереди приклеивать свою картинку на листочек.

*(Дети выполняют задание под музыку «Хорошее настроение»).*

## ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

**Психолог:** Замечательно! Ребята, я хочу открыть вам «правило-секрет»: «Наше настроение зависит от наших мыслей. Поэтому, если хотите, чтобы у вас было хорошее настроение, думайте о хорошем».

- Какие мысли мешают нам?

**Дети:** Я не умею, я боюсь, я плохой, я не смогу, я не справлюсь.

**Психолог:** А какие мысли всегда помогут нам?

**Дети:** Я сумею, я смогу, я не боюсь, я справлюсь, у меня всё получится.

**Психолог:** Я просто уверена, что у вас всё получится. Вы сегодня так хорошо отвечали, выполняли все задания. Я хочу вас всех похвалить. Сегодня кто-то из вас сказал, что когда вы кушаете сладкое, у вас тоже поднимается настроение. Я приготовила вам сладкий сюрприз и считаю, что вы его заслужили!





