Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Центр развития ребёнка – детский сад № 5 «Мир детства»

**Психопрофилактическое занятие с детьми старшего дошкольного возраста:**

**«Что такое доброта?»**

**Подготовил: педагог-психолог**

**МБДОУ ЦРР №5 (ул. Бондаренко, д.25)**

**Александрова М.О.**

**Дата проведения: 11.02.2020 г.**

**Тула, 2020**

**Цель:** профилактика нарушений поведения у детей дошкольного возраста посредством актуализации эмоционально-мотивационного и содержательного компонентов ценностей доброты и добрых поступков.

**Задачи**

**Образовательные:**

**-** продолжать знакомить дошкольников с базовыми эмоциями личности;

- расширять и уточнять представления детей о нравственных качествах доброты и добрых поступков;

- тренировать навыки ощущения тела и смены состояний напряжения и расслабления;

- тренировать навыки выражения эмоционального состояния радости, злости, грусти в мимике и пантомимике;

- формировать у детей социально приемлемые поведенческие паттерны.

**Развивающие:**

**-** развивать способности к свободному самовыражению в речевой и творческой деятельности;

- развивать способность управлять собственными эмоциями;

- укреплять эмоциональную устойчивость;

- развивать способность к совместной творческой деятельности;

- развивать самосознание, обогащать представления о способах поведения во взаимоотношениях с другими людьми;

- развивать навыки саморегуляции, рефлексии, эмпатии;

- развивать навыки межличностного взаимодействия со сверстниками и взрослыми;

- развивать мелкую моторику, мыслительную деятельность, внимание, память, речь.

**Воспитательные:**

- воспитывать нравственные качества (доброта, добрые поступки, доброе отношение, взаимопонимание, доверительные отношения);

- воспитывать интерес к занятиям и познанию внутреннего мира человека;

- воспитывать умение работать по очереди, вместе, в форме взаимодействия группы с одним человеком.

**Здоровьесберегающие:**

**-** способствовать формированию благоприятного психологического климата в группе;

- планировать объем и степень сложности выполняемых заданий с учетом возрастных и индивидуально-личностных особенностей детей;

- чередовать статические и динамические задания;

- стимулировать тактильные ощущения, ощущение состояния напряжения и расслабления, слуховые и зрительные ощущения;

- соблюдать режим охраны зрения, следить за осанкой.

**Оборудование и материалы:** вырезанные из бумаги кружки для рисования, краски, кисти, вода в баночках для каждого ребенка; мелодичная музыка для сопровождения творческого задания и релаксационного упражнения (И.С. Бах «Воздух», Э. Григ «Утро в лесу»), магнитофон, мяч для рефлексии и приветствия по кругу, стул для упражнения «Волшебный стул»; ковер, столы и стулья по количеству детей.

**Ход занятия:**

1. **Приветствие:** психолог предлагает детям поздороваться необычно – глазами.
2. **Введение в тему занятия**

Психолог сообщает детям, что сегодня они будут разговаривать о настроении, а о каком настроении – дети должны догадаться сами.

Психолог предлагает детям по очереди назвать, какое у них настроение.

Далее психологу необходимо подвести детей к тому, что настроение бывает разным. Оно бывает и добрым и злым.

1. **Психогимнастика «Добрый – злой»**

Психолог предлагает детям показать, как выглядит добрый человек: лицо доброе, улыбается, тело мягкое, расслабленное. Далее дети показывают злого человека стоя: лицо напряжено, зубы сжаты, брови нахмурены, руки и ноги твердые, напряженные, можно топнуть ногой.

Далее психолог просит детей показывать того человека, которого он называет. Желательно завершить игру показом доброго человека и состоянием расслабления.

1. **«Мозговой штурм»**

Психолог предлагает участникам вспомнить слова, которые соответствуют слову «добро». Проводится обсуждение соответствия предлагаемых детьми слов.

Работа по теме занятия.

Детям предлагается закончить предложения:

«Добрый человек – это тот…»

«Добрые поступки - это…»

«С добрым человеком можно дружить потому, что…».

1. **«Волшебный стул»**

Из группы выбирается 1 ребенок (лучше тот, у которого плохое настроение, или он тяжело расстается с родителями утром, или его обидели).

Один участник садится на «волшебный стул». Его задача – показать, как ему сейчас грустно.

Остальные дети по очереди должны подойти к участнику, сидящему на «волшебном стуле» и сделать для него одно доброе дело.

Варианты добрых дел обсуждаются с детьми.

Можно предложить детям следующее: погладить по голове, пожать руку, обнять, сказать добрые слова.

После завершения упражнения участнику на стуле предлагается ответить на вопросы:

1. Тебе было приятно, когда ребята тебя гладили/ обнимали и т.п.?
2. Тебе помогли добрые поступки твоих товарищей?

Остальным детям предлагается ответить на вопрос понравилось ли им делать добрые дела.

Важно подвести итог, что добрые дела приятно делать и приятно, когда к тебе относятся по-доброму.

1. **Упражнение на снятие эмоционального и мышечного напряжения, переключение внимания «Баловство»**

Психолог предлагает детям немного отдохнуть и поиграть в «Баловство». Сначала балуются ноги – они стучат и топают. Потом – руки – они хлопают. Затем рот – он кричит. Затем все вместе – ноги, руки и рот.

В завершении упражнения проводится дыхательная гимнастика: дети дуют на ладошки холодным воздухом, греют ладони теплым воздухом, прижимают тепло к себе и отпускают напряжение.

1. **Упражнение «Добрый человек»**

Дети сидят за общим столом (так, чтобы в конце можно было всем детям увидеть другие работы).

Психолог раздает всем участникам бумажные окружности диаметром 15-20 см вырезанные из бумаги, краски, кисти, воду и предлагает изобразить доброту и доброе настроение. Для этого необходимо сначала выбрать цвет или цвета, подходящие для доброты, а затем закрасить круг. Дети работают за столами.

Во время выполнения этого задания звучит тихая, легкая музыка. Психолог сопровождает и эмпатически отражает выборы и работу каждого ребенка, подходя и отражая действия и чувства каждого ребенка во время рисования.

После окончания занятия в центре на столе психолог размещает листы с работами детей.

Для активных детей, которые быстро закончат работу можно предложить дополнительное задание: нарисовать лицо доброго человека.

Детям, испытывающим трудности, психолог оказывает помощь по их просьбе: желательно оказывать поддерживающую помощь в форме отражения и принятия измененных решений самовыражения ребенка, а также чувств, особенно неприятных в социально приемлемой форме.

**7. Завершение занятия. Рефлексия**

Психолог с детьми рассматривает работы и обсуждает, какими цветами и что изображали ребята. При комментировании работ детей психолог выражает похвалу в форме отражения конкретных действий каждого ребенка, а не оценки результатов его действий, избегая оценочных суждений и сравнений работ по принципу лучше – хуже, укрепляя, таким образом, уверенность в себе и демонстрируя паттерн уважительного и бережного отношения к эмоциональному выражению других людей, их внутреннему миру.

Психолог просит детей по желанию пояснить, были ли какие-то трудности на занятии, соблюдая при этом принцип добровольности и безоценочности. При необходимости психолог напоминает детям о безоценочности при обсуждении работ и действий, соблюдении принципа «я – высказывания» и ценности и важности каждой работы самой по себе.

**Релаксация**

Дети ложатся на ковер, звучит музыка.

«Закройте глаза... Глубоко вдохните... Выдохните... Мы ле­жим на чудесной поляне и видим над собой голубое небо. Слушаем, как поют птицы... шелестит трава... журчит ручей... Вот на соседний цветок села прекрасная бабочка... Вы види­те, какие у нее замечательные разноцветные крылышки. Вот мы почувствовали аромат спелой земляники и свежеиспе­ченного хлеба — его испекла Добрая Волшебница, живущая неподалеку. А если мы протянем руку, то сорвем и положим в рот крупную ароматную ягоду, и ощутим сладость спелой земляники... Шелковая трава нежно щекочет нам руки... ноги... лицо... Кто услышит прикосновение, может открыть глаза».

Психолог легонько прикасается (например, пером) к де­тям.

«Спасибо всем. На этом наше занятие завершается. До сви­дания!».