**Цикл занятий «В краю хорошего настроения»**



 Подготовила пед.психолог Бойко Елена Владимировна

**Актуальность**. Использование в работе с детьми метода цветоассоциации для определения

 своего эмоционального состояния, для стабилизации эмоционального состояния доступными

 для дошкольников средствами.

**Цель**. Коррекция эмоционального состояния доступными для детей дошкольного возраста средствами.

**Задачи:**

**Образовательные:**

* учить детей определять и оценивать свое эмоциональное состояние,
* 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 само-расслабления, снятию психомышечного напряжения.

**Развивающие:**

* 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.

**Воспитательные:**

* 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), карандаши, восковые мелки, ситуационные истории.

|  |  |
| --- | --- |
| **Вступление** | **Цель**: создание мотивации, настрой на совместную деятельность. |
| 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. |
| **Игра «цветное 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-восьмицветик-цветок настроения.  Каждый лепесток – разное настроение: |
| **красный** | бодрое, активное  | хочется прыгать, бегать, играть в подвижные игры; |
| **желтый** | веселое  | хочется радоваться всему |
| **зеленый** | общительное | хочется дружить с другими детьми, разговаривать и играть    с ними |
| **синий** | спокойное  |  спокойно поиграть, послушать интересную книгу, посмотреть в окно |
| **малиновый** | мне трудно понять свое настроение, и не слишком    хорошее, и не слишком плохое |
| **серый** | скучное  | не знаю, чем заняться |
| **коричневый** | сердитое  | я злюсь, я обижен |
| **черный** | грустное  | 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 |
| **Игра «песенка о радости»** | **Цель**: положительный настрой, развитие чувства единства |
| У меня в руках клубочек. Я сейчас обмотаю нитку вокруг пальца и передам клубочек своему соседу справа имя и спою песенку про то, как я рада его видеть – «Я очень рада, что имя 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. |
| **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 дружно шагать по кругу, а когда услышим мелодию куплета – быстро найдём себе пару и будем хлопать друг другу по ладошкам (двумя руками, правой и левой рукой поочерёдно). |
| Звучит песня «Вместе весело шагать» (муз. В.Шаинского, сл. М.Матусовского.)Дети образуют круг, а затем самостоятельные пары и танцуют под музыку. |
| **Упр.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. |
| **Арт-т. Упр. «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. |
| **Упр.«Сухой ветер»** | **Цель:** создание и сохранение позитивной установки.Очень жаль нам расставаться, но пришла пора прощаться. |
| Чтобы нам не унывать, надо душ сухой принять. Детям предлагается сделать сухой ветер». |
| 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. |
| **Как бороться с грустью, с обидой, с агрессией, со стрессом****Стихи о преодолении эмоциональных состояний.****Актуальность**. Рекомендации в стихах о преодолении различных эмоциональных состояний. Заучив стишок с советом, ребенок автоматически получает стратегию выхода из сложной ситуации. и, неприятные эмоции сами собой улетучатся! |
| От ЛЕНИ:Если очень ты ленивый,Делаешь все с неохотой.Вот совет: займись сначалаИнтересной для себя работой! | От ОБИДЫ и АГРЕССИИ:Если кто-то Вас обидел, что-то злостное сказал,То его совсем не нужно обзывать и унижать! Вы попробуйте сначала до десятка досчитать! |
| От ГНЕВА: Если зол ты и не можешьЗло свое в себе держать. То тебе необходимоПрыгать, бегать, приседать! | От ГРУСТИ:Если настроение – не очень,Если грустно стало вдруг тебе,Для тебя совет есть, между прочим:«Спой-ка песенку, любимую себе!» |
| Если тебя НЕ ПОНИМАЮТ:Если хочешь ты, чтоб кто-тоСмог тебя во всем понять,То попробуй-ка сначалаТы его с душой принять! | От СКУКИ: Если скучно и тоскливо,от тебя диван устал, Ну-ка, мой дружочек милый,В стойку смирно быстро встал!!!Сделай с музыкой зарядку и квартиру убери,Съешь большую шоколадку, Улыбнись и оживи! |
| От СТРЕССА И ТРЕВОГИ:Если на душе тревога,Если ощущаешь стресс,Сделай быстро вдох глубокий,-Это первый твой прогресс!На бумаге покалякай, Руку посжимай в кулак,Громко-громко ты поахай!Нет тревоги, стресс – пустяк! | От СТРАХА: Если ты, дружок, трусишка,Если ты, дружок, бояка, не затягивая слишком,Сделай ты рисунок страха.Страху посмотри в лицо тыИ добавь в шедевр улыбку,Желтой, синей, белой краски,-Превратился страх в ошибку! |