

БӨЛІМ: БАЛАБАҚША / ПСИХОЛОГИЯ

Путешествие в «Страну Настроений»

ЖАРИЯЛАНДЫ
02.08.2017СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/15755/>

АННОТАЦИЯ / АҢДАТПА

Мусина Айгерим Амандыковна

Конспект занятия по психологии для дошкольников подготовительной группы (5-6 лет) на тему: Путешествие в «Страну Настроений»

Цель:

1. Познакомить детей с чувством радости, грусти, гнева.
2. Обучение различению эмоционального состояния по его внешнему проявлению и выражению через мимику, пантомимику, интонацию.
3. Формирование навыков адекватного эмоционального реагирования на совершенное действие или поступок. (Ребенок имеет право на любую эмоцию, которая помогает ему обогатить собственный жизненный опыт.)

Материалы: конверт с письмом, аудио запись веселой музыки, карта Страны Настроений, картинка поезда, изображения людей с эмоциями радости, грусти и гнева, карточки с изображением персонажей для игры «Азбука настроения», воздушные шары, мишень, мешочек и труба для эмоции гнева.

Ход занятия

I этап. Организационный

Психолог. Дети, у меня для вас есть сюрприз. Вот посмотрите, что в моих руках? Да, это письмо, но письмо необычное, это письмо из «Страны Настроений». Вы слышали о такой Стране? Давайте прочитаем его.

«Дорогие дети! Если вы любите все интересное, сказочное, и умеете удивляться, вас приглашает в гости «Страна Настроений!»»

Ну что, детки, отправимся в путешествие?

II этап. Мотивационный

В Страну Настроений отправимся мы,

Где будем смеяться, грустить, удивляться.

С героями этой волшебной страны

На каждойстанции будем встречаться.

Нас ждут приключения, сказки, игра,

Задания разные новых друзей.

Ну что, вы готовы? Тогда нам пора!

Приветствие скажем друг другу скорей! (Дети передают по кругу приветствие.)

III этап. Практический

Звучит веселая музыка. Психолог передвигает на карте поезд от начальной к первой станции «Радость».

Психолог. Наш поезд подходит к первой станции. Дети, посмотрите, на перроне нас встречает Веселинка!

Мы посмотрели на Веселинку и сразу догадались, что она радостная. Как нам это удалось? (Ответы детей.)

По лицу совсем не трудно узнать радостного человека: он улыбается или смеется, уголки губ приподняты вверх, глаза прищурены. А что чувствует радостный человек? (Ответы детей.)

У радостного человека появляется уверенность в собственных силах. Он ощущает необыкновенную легкость, ему хочется летать, плясать, прыгать, кричать, чтобы выплеснуть переполняющую его радость. Говорят: «В радости и розы краснее, и фиалки голубее, и солнце ярче; даже дождь бодрит и успокаивает». Давайте попробуем изобразить жесты радостного человека. (Дети выполняют задание.)

Покажите, какая поза и какая походка у радостного человека. (Дети выполняют задание.) Постарайтесь радостно сказать фразу: «Сегодня шел дождь». (Дети выполняют задание.) Закончите мои предложения: «Когда я радуюсь, я... (улыбаюсь, прыгаю, смеюсь, пою)». «Я радуюсь, когда вижу... (подарки, мамино лицо, торт, клоунов)».

Молодцы! А вы почувствовали, что, когда мы с вами говорили о радостной Веселинке и изображали радующихся людей, нам тоже становилось весело, радостно?

Отлично!А мы продолжаем наше путешествие и на пути у нас густой лес.

Физминутка«Лес»

Здравствуй, лес, прекрасный лес, (Широко развести руки в стороны.)

Полный сказок и чудес! (Повороты вправо-влево с вытянутыми руками.)

Ты о чем шумишь листвою,

Ночью темной, грозовою? (Руки подняты вверх. Выполнять покачивания вправо-влево.)

Кто в глуши твоей таится? Что за зверь? Какая птица? (Дети всматриваются вдаль, держа округленную ладонь над бровями, поворачиваясь при этом вправо и влево.)

Только в лес мы вошли — (Маршировать.)

Появились комары. (Имитировать укусы комаров. Легко похлопывать по различным участкам тела.)

Дальше по лесу шагаем, (Маршировать.)

И медведя мы встречаем. (Раскачивание туловища из стороны в сторону.)

Снова дальше мы идем — (Маршировать.)

Перед нами водоем! (Руки в стороны.)

Прыгать мы уже умеем, (Руки на поясе. Полуприседания с поворотом вправо-влево.)

Прыгать будем мы смелее. (Прыжки.)

Раз-два, раз-два — (Маршировать.)

Позади теперь вода! (Прыжки.)

Раз-два, раз-два — (Маршировать.)

Позади теперь вода!

Руки выше поднимаем,

Дышим ровно, глубоко.

Ветер дует нам в лицо — (Руками махать себе на лицо.)

Закачалось деревцо. (Руки подняты вверх. Покачиваться вправо-влево.)

Ветер тише, тише, тише — (Приседания, руки вперед.)

Деревцо все выше, выше. (Плавно поднимаясь, поднять руки вверх, встать на носки.)

Но закончилась игра.

Заниматься нам пора! (Тихо сесть на коврик.)

Психолог. А вот и из-за леса уже видна следующая станция под названием «Грусть»

Психолог передвигает поезд к следующей станции «Грусть», на которой изображен человек с грустным выражением лица.

Психолог. А теперь посмотрите на выражение этого человека. Какое чувство испытывает человек? Посмотрите на выражение его лица... Что произошло с его ртом? Бровями? Какое у него выражение глаз? Что же это за чувство? Да, это — грусть. Кто в сказке испытывал это эмоциональное состояние? Когда?

Игра «Азбука настроения».

Бывают чувства у зверей,

У рыбок, птичек и людей.

Влияет, без сомнения,

На всех нас настроение.

Кто веселится?

Кто грустит?

Кто испугался?

Кто сердит?

Рассеет все сомнения

Азбука настроения.

(И. Белопольская)

(Детям, сидящим за столом, раздаются карточки, на каждой из которых изображен персонаж с разным эмоциональным состоянием)

Психолог. Внимательно рассмотрите свои карточки. .. А теперь по моему сигналу поднимите карточку, на которой ваш персонаж грустит, радуется... и т. д.

Молодцы, ребята, отлично справились с заданием, а наш поезд тем временем приблизился к третьей станции под названием «Гнев»

Психолог передвигает поезд к следующей станции

Психолог. Как вы думаете, можно или нельзя гневаться, злиться на других людей? На друзей? Почему? (Ответы детей.)

Я хочу открыть вам тайну: взрослые тоже злятся, но умеют это делать, не причиняя никому вреда

Сейчас мы научимся сердиться, никого при этом не обижать. Надуйте воздушный шарик и держите так, чтобы он не сдувался. (Дети выполняют задание.)

Представьте себе, что шарик — это ваше тело, а воздух внутри шарика — это ваш гнев или злость. Как вы думаете, что случится с шариком, если его сейчас выпустить из рук? (Он улетит.)

Отпустите шарик и проследите за ним. (Дети отпускают шарик. Он быстро перемещается из стороны в сторону.)

Заметили, что шарик был совершенно неуправляемым? Так бывает и со злым человеком. Он может совершать поступки, не контролируя их. Может обидеть или даже ударить кого-нибудь. Теперь надуйте другой шарик и попробуйте выпускать из него воздух маленькими порциями. (Дети выполняют задание.)

Что теперь происходит с шариком? (Он сдувается.) А что происходит с гневом внутри шарика? Можно им управлять? (Он выходит из него. И этим гневом можно управлять.) Еще гнев можно пропустить через стопы наших ног. Давайте встанем и сильно- сильно потопаем. Наши стопы сначала станут теплыми, потом горячими, потому что через них выходит гнев. Давайте потопаем. (Дети выполняют задание.)

Можно представить, что мы собрали остатки нашего гнева в мешочек. Давайте подержим мешочек на ладони. Чувствуете, какой тяжелый гнев? Сожмите его и со всей силы киньте в мишень. (Дети выполняют задание.)

А сердитые слова можно произнести в трубу. Попробуйте сделать это. (Дети выполняют задание.)

Вы почувствовали, как стало легко и весело! Мы с вами сердились, но никакого вреда никому не причинили.

Ребенку нужно научиться различным способам выражения гнева в любой приемлемой для мира взрослых форме, позволить себе осознавать и понимать свой гнев, принимать его, но ни в коем случае не избегать. Это первый шаг к тому, чтобы чувствовать себя сильным и цельным.

Пальчиковая гимнастика «Помиримся»

Два больших пальца спорят: (Дети сжимают руки в кулаки, сближают их и помещают перед грудью.)

Кто главней из них двоих? (Вытягивают вверх большие пальцы и начинают их сгибать и разгибать.)

Не дадим случиться ссоре

И помирим тут же их. (Сцепляют большие пальцы друг с другом.)

Психолог.

IV этап. Рефлексивный

Подведение итогов, рефлексия.

Психолог. Молодцы ребята, вот и подошло наше путешествие к концу, вы сегодня все отлично поработали! Мы многое узнали о радости, грусти и гневе. Скажите, радоваться хорошо или плохо? Почему вы так думаете? (Ответы детей.) Как можно улучшить настроение, если вам грустно? (Вспомнить что-нибудь веселое, придумать историю о радостном событии, нарисовать веселый рисунок...)

Можно ли нам гневаться? (Можно, только надо это делать так, чтобы никого не обижать.) Кто у нас сегодня гневался лучше всех? (Ответы детей.)

Давайте расскажем, как можно злиться, не причиняя никому вреда. (Ответы детей.)

А что в путешествии запомнилось вам? Понравилось, что было трудно? (Ответы детей.)

Улыбнитесь друг другу, ведь вы замечательные дети!

КМ АА Куәлік нөмірі: **KZ45VPY00102718** — ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі

© 2026 **Bilimger.kz** Ақпараттық-танымдық білім порталы. Барлық мазмұн авторлық құқықпен қорғалған.