

**Конспект занятия для подготовительной группы «Моё душевное здоровье»  
(с элементами психогимнастики, психотехнических игр и упражнений)**

*(педагог-психолог Стручкова В.П.)*

Цель: знакомство детей с понятием «душевное здоровье».

Задачи:

- Познакомить детей с понятием «душевное здоровье» и его составляющими;
- Обучение навыкам взаимодействия, сотрудничества;
- Обучение адекватным способам выражения своих эмоций, душевного состояния;
- Закрепление навыка взаимодействия в парах;
- Развитие умения выражать свое отношение к окружающим при помощи слов, жестом, мимики, эмоций;
- Создание чувства сплоченности коллектива;
- Снятие напряжение, релаксация;
- Развитие внимания, образной памяти;
- Создание положительного эмоционального настроения.

Материал:

- Магнитофон, флэшка с музыкой
- Раскраска «Варежки», цветные карандаши (по одному набору на пару детей);

Ход занятия:

**Приветствие**

Здравствуйте дорогие ребята! Для начала занятия мы должны поприветствовать друг друга и сделаем мы это так.

**Упражнение «Здравствуй, друг!»**

Дети парами становятся друг напротив друга

- Здравствуй, друг! – Здравуются за руки.
- Как ты тут! – Хлопают по плечу друг друга.
- Где ты был? – Дергают за ухо друг друга.
- Я скучал! - Кладут руки себе на сердце.
- Ты пришел! – Разводят руки в стороны.
- Хорошо! – Обнимаются.

**Основная часть**

Что такое, по-вашему, значит быть здоровым человеком? (ответы детей). Я хочу вам рассказать о том, что кроме физического здоровья есть здоровье душевное. Как вы понимаете это? (ответы детей).

### **1. Тренируем эмоции.**

Попросить по очереди детей: нахмуриться

- как осенняя туча;
- как рассерженный человек;
- как злая волшебница;

*улыбнуться*

- как кот на солнце;
- как само солнце;
- как Буратино;
- как хитрая лиса;
- как радостный человек;
- как будто он увидел чудо;

*позлиться*

- как ребенок, у которого отняли мороженное;
- как два барана на мосту;
- как человек, которого ударили;

*испугаться*

- как ребенок, потерявшийся в лесу;
- как заяц, увидевший волка;
- как котенок, на которого лает собака;

*устать*

- как папа после работы;
- как человек, поднявший большой груз;
- как муравей, притащивший большую муху;

*отдохнуть*

- как турист, снявший тяжелый рюкзак;
- как ребенок, который много потрудился, но помог маме;
- как уставший воин после победы.

«Скажите, ребята, вам нравится, когда у вас плохое настроение? Что вам хочется изменить? А когда хорошее – приятно? (ответы детей). Давайте постараемся продлить хорошее настроение.

2. «Скажите, пожалуйста, может ли человек прожить один? Почему вы так думаете? (ответы детей). Правильно, ребята, человеку очень трудно прожить на свете одному: ему будет грустно, тоскливо, одиноко, ему не с кем будет играть, он даже может заболеть. Значит, для того, чтобы быть здоровым, человек нужно жить среди людей, но среди людей непросто сохранить свое здоровье. Бывает ли так, что вы ссоритесь? Почему это происходит? (ответы детей). Я предлагаю вам выполнить

**Упражнение «Поссорились-помирились».** Для этого вам нужно разбиться на пары». «Пара встает напротив друг друга. Изображать нужно без слов, молча, одними жестами. Сначала дети встретились, обрадовались друг другу! (дети изображают). Потом они что-то не поделили и поссорились. Как это произошло? (дети изображают). Они обиделись и даже отвернулись друг от друга (дети показывают). Но разве друзья могут обижаться долго? Они повернулись друг к другу и помирились (дети изображают). Скажите, ребята, что вы чувствовали, когда поссорились? А когда помирились? (ответы детей). Давайте беречь друг друга и не ссориться!

3. «У каждого человека свой характер. Нам трудно изменить окружающих людей, но такое качество характера как терпение, помогает нам жить среди тех, кто нам нравится и не нравится. Что такое терпение, как вы это понимаете? (ответы детей). Терпимость – это способность принимать себя и окружающих такими, какие они есть. Терпимый человек не делит мир на черное и белое, людей на плохих и хороших. Никто не обязан думать, чувствовать и поступать так, как вы. У всех есть положительные и отрицательные качества. Мы часто замечаем недостатки друг друга. Но умеем ли мы хвалить своих друзей или недругов, находить в них что-то хорошее?».

**Упражнение «Комплименты».**

Стоя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседу, ребенок говорит: «Мне нравится в тебе...». Принимающий кивает головой и отвечает: «Спасибо, мне очень приятно!». Упражнение продолжается по кругу. (После упражнения желательно обсудить, что чувствовали участники, что неожиданного они узнали о себе, понравилось ли им дарить комплименты.)

В конце упражнения ребенок делится своими ощущениями, чувствами.

4. «Человек – часть целого общества. И от того, как мы умеем понимать других людей, взаимодействовать с ними, зависит и наше здоровье, и здоровье окружающих. Иногда мы не можем справиться в одиночку с каким-то делом, нам нужно объединиться.

«Для того, сохранить здоровье и жить дружно в мире людей, нужно научиться договариваться друг с другом. Сейчас каждый из вас возьмет варежку. Каждые две варежки составляют пару, т.е., одинаковые, (Методика «Рукавички») Только помните о

том, что одну варежку мы одеваем на правую руку, а другую – на левую. Посмотрите внимательно на свои варежки и на варежки других детей, объединитесь в пары и садитесь за столы».

**Рисование.** Психолог выдает на каждую пару детей один набор карандашей (ни один карандаш не повторяется). Задача детей – договорившись, раскрасить свою пару одинаково. После выполнения задания работы рассматриваются, оценивается качество, похожесть, умение детей договориться в выполнении задания.

**5.** «Нашему здоровью очень часто угрожает неумение контролировать свои эмоции. Мы часто злимся, кричим, суетимся... Хочется ли вам в такие моменты оказаться где-то далеко-далеко, отдохнуть и забыть про неприятности? (ответы детей). Я предлагаю вам отправиться на необычную прогулку. Но для этого нужно удобно лечь на ковер закрыть глаза и расслабиться. (Звучит спокойная музыка).

**Упражнение «Волшебная прогулка»:** Мы отправляемся в путешествие на ковре-самолете. Чтобы ковер-самолет мог подняться в воздух, нужно расслабиться. Вы умеете это делать. Закройте глаза. Расслабляем ноги. От кончиков пальцев вверх идет тепло, ноги тяжелые. Согреваются руки. От кончиков пальцев идет вверх по руке тепло. Руки тяжелые и теплые. Расслабляется туловище. Тепло от рук, ног идет к животу, груди, спине. Расслабилось лицо, приоткрылся рот. Отдыхайте. И вот ваш ковер-самолет поднимается медленно вверх. И вы уже летите. И вот вы пролетаете над огромным озером, над ним и над вами кружат чайки. У берега качаются на волнах лодки, вы летите дальше. Над вами в голубом небе бегут облака. Одно облако похоже на пушистого зайчика, другое — на большой ком белой ваты, вот совсем маленькое облако, похожее на белого котеночка. Ковер медленно опускается на землю. Вы в цветущем саду. Вокруг много цветов, они кивают вам своими головками. Вы идете по тропинке сада. Вы вышли на лужайку. Дети играют в мяч. Мяч катится к вашим ногам. Вы поднимаете мяч, высоко подбрасываете его вверх, и мяч летит вверх. Но что это? Вы тоже летите. Летите сами. Без ковра-самолета. Вы раскинули руки. Вы парите как птица. Вот знакомое озеро, чайки приветствуют вас, машут крыльями. Рыбак сидит в лодке. Смотрит на вас, машет вам рукой. Вы летите дальше. Рядом летит пушистый белый котенок-облако. Вот и наш детский сад. Вы медленно опускаетесь. Котенок спешит за вами. И вот вы здесь. Теплый котенок лежит у вас на животе, мурлычет. Слушайте, как он мурлычет. Погладьте его правой рукой нежно. Теперь погладьте его левой рукой. Потянитесь, откройте глаза. Надеюсь, что прогулка вам понравилась.

## **6. Заключительная часть (обратная связь)**

«Наше занятие подошло к концу. Что вы поняли, что запомнили из нашей беседы? Хочется ли вам быть здоровыми людьми? Что нужно для того, чтобы сохранить свое душевное здоровье? Что вам понравилось на занятии, что не понравилось?» (ответы детей). Нам всем приятно, когда у нас и у окружающих хорошее настроение. Я тоже хочу подарить вам кусочек радости в память о нашем занятии. И желаю вам, чтобы у вас всегда было хорошее настроение, и чтобы вы внимательно относились друг к другу».