

Конспект НОД педагога-психолога с детьми подготовительной группы ко Дню здоровья.

Тема: «Мое душевное здоровье» (занятие с элементами психогимнастики, психотехнических игр и упражнений).

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:

- Клубок толстых ниток;
- Высокий стул;
- Корона на ребенка;
- Отрезки толстой веревки (по одному на пару детей);
- Листы бумаги, цветные карандаши (по одному набору на пару детей);
- Медальки с изображением веселых человечков.

Ход занятия:

Разминка.

«Здравствуйте, ребята. Знаете ли вы, какой сегодня день? (ответы детей). Правильно, сегодня День Здоровья. Вы уже наверняка побеседовали о здоровье человека? 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).

Давайте начнем наше занятие с разминки. Упражнение называется «Клубочек». Я предлагаю вам сесть в круг и, передавая клубок ниток любому ребенку, говорить ему что-нибудь приятное. При этом каждый, кто передает и кому передается клубок, наматывает часть нитки на свой палец».

Психолог показывает, как это нужно делать. Игра продолжается до тех пор, пока все дети не окажутся связанными нитью.

«Посмотрите, мы все связаны одной нитью. Давайте слегка натянем ее, чтобы почувствовать, что каждый из нас является частью одного целого. Мы с вами – единое целое».

Основная часть.

1) «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».

Психолог предлагает каждому ребенку взяться за конец любой веревки (середины находятся в руках у психолога) и потянуть. Те дети, кто взялся за концы одной веревки, образуют пару.

«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!»

2) «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 «Горячий стул»: один ребенок садится на стул, ему на голову одевается корона. Ведущий становится сзади для поддержки. Остальные дети по очереди, или кто желает, говорят ребенку, сидящему на стуле, о

его достоинствах. В конце упражнения ребенок делится своими ощущениями, чувствами.

- 3) «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. Давайте поиграем в игру, которая называется **«Атомы и молекулы»**. Когда я называю слово «атомы», вы свободно ходите по группе. Как только я скажу «молекулы» и назову какое-то число, и вы должны соединиться в молекулы, состоящий из двух, трех, четырех и т. д. атомов. Например... (психолог определяет, как дети поняли задание)». В конце упражнения важно объединить всю группу.

- 4) «Для того, сохранить здоровье и жить дружно в мире людей, нужно научиться договариваться друг с другом. Сейчас каждый из вас выберет **сапожок**. Каждые двое сапог составляют пару, т.е., одинаковые. Только помните о том, что один сапог мы одеваем на правую ногу, а другой – на левую. Посмотрите внимательно на свои сапожки и на сапожки других детей, объединитесь в пары и садитесь за столы». 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, суемимся... 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 ковra-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. Возьмите котенка в руки. Ласково. Сядьте, усадите котенка рядом с собой. Погладьте его по головке. Надеюсь, что прогулка вам понравилась. А теперь возьмите карточку и в ее клеточках нарисуйте то, что вы видели в своем путешествии». Дети выполняют задание.

- б) «Скажите, ребята, вам нравится, когда у вас плохое настроение? Что вам хочется изменить? А когда хорошее – приятно? (ответы детей). Давайте постараемся продлить хорошее настроение, сядем в круг и поиграем в игру **«Ручеек радости»**.

Дети берутся за руки. Психолог предлагает им мысленно представить, как внутри у каждого поселился добрый, веселый ручеек. Водичка в ручейке чистая, прозрачная, теплая. Ручеек совсем маленький, озорной, он не может долго усидеть на одном месте. Психолог предлагает детям представить, как чистая, прозрачная и теплая водичка течет через руки и переливается друг к другу по кругу. Дети мысленно передают друг другу радость.

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». Психолог раздает детям медальки с изображением улыбающегося человечка.



Конспект занятия по курсу «Психология общения»

О значении позитивного мышления

Цель: формирование основ толерантной коммуникативной культуры.

Задачи:

- раскрыть детям психологическое содержание понятий «позитивное и негативное мышление», показать значение позитивного мышления для жизни человека;
- способствовать осмыслению ценности позитивного мышления;
- развитие креативности;
- помочь преодолеть негативные мысли о себе и окружающих людях;
- способствовать овладению навыками позитивного мышления, используя созданный группой алгоритм.

Материалы и оборудование:

- клубок толстых мягких шерстяных ниток пастельных тонов;
- бумага формата А4 на каждого учащегося и 3–5 листов бумаги формата А1 (ватман);
- акварельные краски или гуашь, кисти разных размеров — на каждого учащегося;
- магнитофон, коллекция записей классической музыки (сопровождающий фон).

Участники: группа до 15 человек, 3–4-й класс.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Организационная часть

Дети рассаживаются на стулья, составленные в круг общения.

Упражнение «Комплименты в круге»

Психолог. Дорогие друзья! Сегодня мы начнем наше занятие, как и в прошлый раз, с приятных слов другому человеку о его умениях и достоинствах. Вы, конечно, помните, как называются такие слова? (*Дети вспоминают пройденное понятие, отвечают.*) Совершенно верно, комплимент. Помните, как мы играли на прошлом занятии? (*Психолог начинает, дети подхватывают игру: протягивая нить и передавая друг другу клубок, говорят друг другу комплименты.*) Все комплименты сказаны? никого не забыли? Попробуйте теперь тихонько потянуть нить. Что вы чувствуете? (*Чувство своих партнеров, все мы связаны друг с другом, мы одно целое, между нами образовалось что-то общее.*) Да. А чем мы с вами связаны, что сейчас нас так объединило? (*Хорошие, добрые слова.*) Верно. А пока слова не сказаны вслух, как они называются? (*Наши мысли.*) Значит, сейчас мы связаны добрыми, положительными мыслями друг о друге!

Посмотрите, я послала в круг добрую мысль, и ко мне она вернулась, пускай и выраженная другими словами. Как вы думаете, улучшилось у меня настроение, прибавилось ли у меня положительной энергии, силы?.. А теперь, представьте, что я послала бы кому-то из вас нехорошую мысль (насмешку, обиду, раздражение и др.) и у вас в руках сейчас черная нить... Как вы думаете, что бы я получила из круга обратно?.. Да, скорее всего, я бы сейчас держала два черных конца нити. Как бы это отразилось на мне? (*Плохое настроение, неуверенность в себе, отрицательная мысль об окружающих, может быть, ухудшение здоровья, если это состояние будет долгим.*) Давайте смотаем наш клубочек светлых мыслей и обобщим наши рассуждения.

Психолог этим упражнением настраивает детей на коллективную работу, позитивное восприятие друг друга и вводит в новую тему.

2. Основная работа по теме

Психолог. Мы с вами рассуждали о том, что есть мысли положительные, добрые, хорошие о себе и окружающих, которые несут улучшение настроения, заряд бодрости, здоровья, увеличение сил не только психических, но и физических. Такое мышление называется положительным или еще говорят «позитивным». И есть мысли отрицательные, плохие, недобрые, приносящие себе и другим людям не только плохое настроение, неуверенность в себе, недоверие окружающим, но и ухудшение физического здоровья, если эти мысли надолго

«застрянут» у нас в голове. Такое мышление назовем отрицательным или, как говорят, «негативным». Наверное, каждый из нас когда-нибудь испытывал на себе действие и тех, и других мыслей?.. Тогда вам, наверное, знакомо состояние, когда трудно прогнать от себя дурные мысли и настроиться на хорошее, «позитивное» мышление?.. (Да.) Может быть, у кого-то из вас есть свой способ изгнания «негативных» мыслей из головы?

Дети отвечают. Психолог уточняет ответы, одобряет или, если ответов нет, сразу предлагает послушать сказку.

Сейчас я расскажу вам «Сказку о том, что могут натворить «темные» мысли» (см. приложение 1), а вы внимательно слушайте и по ходу сказки попробуйте выбрать одну из «темных» мыслей, указанных на доске (приложение 2) или не указанных. Представьте как она могла выглядеть, если бы ее оживили волшебной палочкой, и изобразите ее на бумаге. Подпишите, какая мысль изображена на вашем рисунке. (В этом задании заложен элемент проективной диагностики и одновременно проработка негативного состояния — выбранная мысль может соответствовать его внутреннему состоянию в настоящий момент.)

Рассказ можно сопровождать музыкой, подобранной из отрывков музыкального произведения М. Мусоргского «Картинки с выставки». После прочтения сказки психолог собирает рисунки, подписанные детьми.

Ваши рисунки я отдам на следующем занятии, и мы продолжим работу с ними.

А теперь разбейтесь, пожалуйста, на группы по 4–5 человек и совместно придумайте окончание этой сказки по группам. Давайте договоримся, что конец ее должен быть позитивным. Допустимо и даже приветствуется введение в действие персонажей из других сказок. По окончании работы выбранный группой представитель озвучивает перед всеми вариант завершения сказки.

Дети работают в группах. По окончании работы психолог предлагает определить по жребью очередность выступления представителей.

Теперь, когда все варианты выслушаны, пусть каждый из вас выберет один вариант окончания сказки, который ему понравился больше всего. Объединитесь, пожалуйста, в одну группу те, кому, понравился 1-й вариант... (И так дается команда по всем вариантам.) Вам дается 10–15 минут, чтобы выбрать небольшой фрагмент из сказки с понравившимся окончанием, подготовиться и сыграть его по ролям.

После проигрывания каждой группой своего отрывка каждому актеру задается вопрос: «Что ты чувствовал, когда исполнял свою роль?»

Теперь прошу вас всех встать и представить, что вы стряхиваете с себя свои роли, снимаете маски и снова становитесь самими собой.

3. Обсуждение итогов

Психолог. Итак, на этом занятии мы получили новое знание о том, каким может быть наше мышление. Кто назовет новые понятия, с помощью которых мы можем это знание передать? Почему для человека важно позитивное мышление и почему вредны негативные мысли? Какая сила помогает человеку избавляться от негативных мыслей? Что питает мысль и делает ее сильнее? (Воображение, фантазия.) Верно. Давайте в конце нашего занятия придумаем свой способ избавления от негативных мыслей и контроля над своим мышлением.

Психолог с помощью наводящих вопросов помогает выстроить алгоритм контроля над своим мышлением. Например, такой:

- отметить, если мысль нехорошая;
- подключить силу воли, чтобы не подпитывать негативную мысль воображением и размышлением над ней;
- призвать на ее место противоположную по значению позитивную мысль;
- усилить позитивную мысль с помощью воображения и размышления над ней.

Дети могут создать и свой алгоритм. Психолог поддерживает и помогает оформить его в слова.

4. Домашнее задание

Применить дома алгоритм контроля за своим мышлением в различных ситуациях и на следующем занятии поделиться опытом.

Сказка о том, что могут натворить темные мысли

На одной прекрасной голубой планете жили добрые, сильные и красивые люди. Их мир

завораживал своей красотой: теплые моря омывали цветущие материки, ласковое солнце круглый год дарило всему живому на планете тепло и изобилие. Удивительно дружелюбные, необычные по виду и окраске животные и птицы, яркие краски цветов и деревьев, радующие душу... Везде царил гармония. И люди, живя среди этой красоты, становились все более совершенными и душой и телом...

Но однажды прилетел на планету черный колдун на своем звездолете. Приглянулась ему дивная планета, а людей он возненавидел, так как у него самого душа была черная, полная злобы, а поэтому и внешность уродливая. Решил он известить людей, а планетой самому править. Покопался колдун в своей черной душе и извлек оттуда бесчисленное множество темных мыслей и мыслишек. Здесь были мысли зависти, лени, злости, коварства, обиды, предательства, неуверенности в себе, жадности, самоуверенности, ненависти, трусости... Да мало ли найдется в черной душе такого «добра»?

Запечатал колдун эти мысли в волшебный сосуд и, улетаая, сбросил на планету. Разбился сосуд о землю, и разлетелись темные мыслишки среди людей. А чтобы не могли люди этим мыслям противостоять, колдун в последнюю ночь пребывания на планете облетел все жилища и похитил у людей их силы воли. Запечатал их в большой сундук и бросил на дно морское. Потер колдун руки от удовольствия и отправился на своем звездолете дальше по своим черным делам, решив вернуться на эту планету лет через сто и с легкостью стать ее правителем, так как был уверен, что никого из людей уже в живых не останется.

С тех пор начались на той планете несчастья. Распространившиеся мысли колдуна залетали в головы людей и там застревали. Застревали потому, что избавиться от них без силы воли было не так-то просто. Кроме того (вы, наверное, знаете этот секрет) — любая мысль подпитывается Воображением и Фантазией. Стоило в голове человека зародиться хотя бы и мелкой пакостной мыслишке, как она, подкормившись людским воображением, начинала расти, набираться сил и превращалась в такую большую, основательно продуманную, что могла уже этим человеком управлять. Ведь изгнать эту мысль (то есть отказаться от ее продумывания) без силы воли не каждому удавалось. Были, конечно, отдельные люди, у которых опять начала расти их сила воли, питаемая силой доброго сердца. Но мало у кого из людей оказалось сильное сердце.

Вот так и получилось. Плохие мысли стали рождать в людях плохие желания, а эти желания стали толкать людей на плохие действия и поступки. Все меньше в людских головах оставалось места для дум о хорошем и красивом, их вытесняли «темные» мысли-мыслишки. Люди, переставшие думать о других, не хотели ничего ради других делать. Начались на планете ссоры, обман, поднялась волна ненависти друг к другу, начались войны. Казалось, всю планету окутало огромное серое облако агрессии, жестокости и равнодушия.

Стала планета задыхаться от этой негативной людской энергии и заболела. Поднялась температура на поверхности планеты, и изменился климат. Стали умирать на ней цветы, деревья, животные и птицы. Разбушевались ураганы, поднялись высокие волны цунами, в горах стали извергаться вулканы, начались наводнения. И все живое, и даже сама планета, оказались на краю гибели. Но большинство людей уже не могли опомниться, так как не научились контролировать свое мышление и в их души проникла черная негативная энергия. Только дети еще могли что-то изменить, так как их души еще не успели потемнеть и они были способны отличить добро от зла, красоту от убожества.

И вот однажды собрались вместе дети всей планеты и стали думать, как спасти свою планету и народ. Думали-думали и вот что придумали...

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Перечень негативных мыслей, предлагаемых к изображению

- Злость.
- Обида.
- Ненависть.
- Неуверенность в себе.
- Предательство.
- Грусть.
- Лень.
- Обман.
- Трусость.
- Жадность.
- Зависть.