

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

Тема: «Мое душевное здоровье»

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;
- Ложки – радость и грусть;
- Отрезки толстой веревки или ленты (по одному на пару детей);
- Листы бумаги, цветные карандаши (по одному набору на пару детей);
- Клипарт мальчик и девочка на каждого ребенка, карандаши

**Ход занятия:**

**Разминка.**

«Здравствуйте, ребята. Знаете ли вы, какой сегодня день? (ответы детей). Правильно, сегодня День Здоровья. Вы уже наверняка знаете 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 нам встать 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 поднимем руки вверх, 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).
- 2) Игра «Жить одному – это хорошо или плохо»
- 3) 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.
- 4) 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!»

- 5) «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?».
- 6) **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.

7) «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.

8) «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? Хотелось 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 клипарты, где необходимо нарисовать свое настроение.

1. Что такое, по-вашему, значит быть здоровым человеком?
2. «Клубочек».
3. «Скажите, пожалуйста, может ли человек прожить один? Почему вы так думаете? (ответы детей).
4. Игра «Жить одному – это хорошо или плохо»
5. Бывает ли так, что вы ссоритесь? Почему это происходит? (ответы детей). Я предлагаю вам выполнить упражнение «Поссорились-помирились».  
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!
6. У каждого человека свой характер
7. Упражнение «Горячий стул»:
8. 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»
9. «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».
10. «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? Рисунки