Конспект занятия по валеологии

на тему:

"Мои чувства. Моё настроение"

(занятие с применением здоровьесберегающих технологий)

Старшая группа

**г**. Красногорск

Мои чувства. Мое настроение

(занятие с применением здоровьесберегающих технологий)

Цели:

— познакомить детей с понятиями «настроение» и «чувства»;

— учить понимать настроение другого человека;

— познакомить со способами управления и регуляции на­строения;

— диагностировать эмоциональное состояние детей.

\* \* \*

1. Музыка

Звучит веселая музыка.

Воспитатель. Опишите настроение музыки.

Дети. Она веселая, озорная.

Воспитатель. Что вы чувствовали, когда слушали эту музыку? Что вам хотелось делать?

Дети. Хотелось веселиться и танцевать.

Воспитатель. У музыки, как и у человека, есть настроение. И оно бывает разным.

Звучит серьезная музыка.

Что вы теперь почувствовали?

Дети. Мы стали серьезными.

Воспитатель. Какая музыка вам больше понравилась? Почему?

Дети. Обе понравились. Но у каждой музыки свое настроение.

2. Чувства

Воспитатель. Сегодня мы будем говорить о третьем лепестке нашего «цветка-волшебства» — чувствах. Кто ска­жет, где живут чувства? Найдите место на теле, где они на­ходятся.

Дети. Там, где сердце.

Воспитатель. Да, дети, ум — в голове, а чувства — в сердце. Поэтому о чувствах и говорят, «сердцем чувствую». А все тело — это наш большой дом.

Воспитатель выставляет рисунки с изображением двух волшебников — доброго и злого.

Дети, к нам в гости пришли два волшебника, попробуйте угадать, какие чувства они испытывают.

Воспитатель читает стихи, а дети определяют по мимике волшебни­ков и по стихотворениям, какой персонаж злой, а какой добрый.

Вспомните мультфильм «Приключения кота Леопольда». Ка­кими были мышата?

Дети отвечают.

А кот?

Дети отвечают.

Что ему прописал врач?

Дети отвечают. Что произошло с котом после «озверина»?

Дети отвечают.

А кто вам больше понравился: мышата или кот Леопольд?

Дети отвечают.

2. Тренинг эмоций

Волшебники предлагают детям закрыть глаза и превратиться в шаловливых, сердитых и веселых мышат.

3. Займи свой домик

«Мышки» садятся на стульчики, расположенные по кругу, т.е. в свои домики. Но им хочется погулять, порезвиться, побегать. По сигналу взрослого они веселятся, а в это время один домик исчезает. Сигнал оповещает, что надо занять свои домики. Игра длится до тех пор, пока не останется самый шустрый мышонок.

Воспитатель. Какое настроение у нас после игры?

Дети. Хорошее.

Воспитатель. Развеселили мы злого волшебника?

Дети. Да.

4. Пальчик-мальчик

Воспитатель читает стишок, а дети выполняют упражнение на раз­витие моторики.

Пальчик-мальчик, где ты был?

С этим братцем в лес ходил,

С этим братцем щи варил,

С этим братцем кашу ел,

С этим братцем песни пел.

Воспитатель. Нарисуйте волшебников. Подумайте, ка­кие краски вы возьмете для изображения доброго, веселого волшебника, а какие для злого?

Дети выполняют задание.

Волшебники очень рады и тоже хотят вас отблагодарить и подарить вам «волшебные цветы». Они разного цвета: от бе­лого до черного.

Дети сами выбирают цветок, который им понравился. Звучит песня В. Шаинского «Улыбка».

Добрый волшебник

Я слабым помогать готов,

Попавшим вдруг в беду,

Всегда приветлив и здоров

И правду говорю.

Не жадничаю никогда,

Жалею я других.

Ошибки всем прощу всегда,

Забуду я о них.

С улыбкой я всегда дружу,

Всегда гостям я рад.

Я дружбой верной дорожу,

Люблю я всех ребят.

Злой волшебник

А я с улыбкой не дружу

И лишь обидам рад.

Я гневом, злостью дорожу,

Кусаю всех подряд.

Не пожалею никогда,

Нигде и никого.

Люблю на свете я всегда

Себя лишь одного.

Что делать, если у тебя плохое настроение?

Цели:

— продолжать учить детей различать эмоции;

— упражнять в регуляции своего эмоционального состояния;

— познакомить детей со способами саморегуляции.

1. Три настроения

Выставляется плакат «Три настроения».

Воспитатель. Когда у человека все хорошо, он всем доволен и всех любит. Его настроение похоже

на чистую воду: и мысли и чувства у него ясные и чистые.

А значит, и поступки он будет совершать какие?

Дети. Хорошие.

Воспитатель. Правильно, и тогда в голову приходят отличные идеи, настроение становится прекрасным и радост­ным, как салют, мысли тоже блестят и переливаются, как вода в этом стакане. Но бывает, что мысли человека грустны и неприятны, ему плохо или обидно. Тогда его мысли похожи на темную, мутную воду. Поэтому постараемся как можно чаще думать ... о чем?

Дети. О хорошем.

2. Жужа

Жужа сидит на стуле. Дети бегают вокруг, дразнят, щекочут, дотра­гиваются.

Жужа, Жужа, выходи, Жужа, Жужа, догони!

Жужа терпит, но когда ей все надоедает, она вскакивает и начинает гоняться за обидчиками. Кого поймала, тот попадает в плен и выбывает из игры.

Воспитатель. Игра подняла вам настроение. Попыта­емся его закрепить, выполнив ряд упражнений. А заодно нам выпустить из себя злого дракона, очистить мутную воду и сделать мысли и чувства чистыми.

• «Потопать ногами» или сделать физические упражнения «Рыбки», «Лягушки».

• «Надуть воздушный шарик» «злостью» и дать ему лопнуть.

• «Воздушный шарик» на расслабление мышц живота.

• «Смыть» дурные чувства.

• «Подними себя сам». Сидя на стульях, взяться двумя руками за стул снизу и попытаться поднять себя.

Дракон ловит свой хвост

Организуется игра.

Дети держатся за талию. Первый — голова, по­следний — хвост. Первый игрок пытается схватить последнего.

Воспитатель. Какое у вас теперь настроение?

Дети. Хорошее.

Воспитатель. А теперь давайте выполним упражнение под названием «Кляксы».

2. Кляксы

Дети берут краску любого цвета и делают кляксу. Затем лист свора­чивается пополам, и дети говорят, на что похожи их рисунки и какое у них настроение.

Дети поют и исполняют танец-польку.

Встаньте, дети,

Встаньте в круг,

Встаньте в круг,

Встаньте в круг,

Я твой друг

И ты мой друг,

Старый верный друг.