

**«Дружба и доброта – счастья два крыла»:
игровое занятие с детьми старшей группы (5 – 6 лет)**

Татьяна Алексеевна Козел,
педагог-психолог
первой квалификационной категории
детского сада №27 Мозыря

Тему здоровья и эмоционального интеллекта (ЭИ) объединяет тот факт, что высокий уровень ЭИ положительно влияет на физическое и психическое здоровье человека. Занятие помогает детям осознать, как позитивные эмоции помогают дружить и общаться без конфликтов. В игровой форме дети учатся распознавать свои эмоции и находить способы управлять ими, чтобы сохранить добрые отношения с окружающими. Занятие может проводиться в рамках Дня здоровья.

Цель: формирование у дошкольников представлений о настроении и его влиянии на здоровье человека.

Задачи:

- создавать условия для развития коммуникативных навыков детей;
- закреплять навык взаимодействия в парах;
- способствовать сплоченности детского коллектива;
- развивать чувство собственной ответственности за результаты общих дел;
- создать положительное эмоциональное настроение в группе.

Материал: клубок толстых ниток; парные картинки, картинки с эмоциями, музыкальное сопровождение, мяч, прочные нити (веревочки), листы бумаги на каждого ребенка и коврики.

Ход занятия

I. Организационный этап

- Здравствуйте, ребята! Я очень рада вас видеть! Давайте встанем в круг и поприветствуем друг друга.

Ритуал приветствия. Упражнение «Я рад тебя видеть».

Цель: создание положительного эмоционального настроения в группе.

Дети передают по кругу мяч со словами: «Я рад (а) тебя видеть, (имя ребенка) ...».

- К сегодняшнему дню вы с родителями и воспитателями разучивали стихи о здоровье, узнавали, какие мудрые мысли заключены в пословицах о

здоровье, а также разгадали много загадок на эту тему. И все это неслучайно. Какой день отмечается сегодня в нашем садике? (*Ответы детей.*)

– Правильно! День здоровья. Как вы считаете, какой он, здоровый человек? Мне очень интересно узнать, каким вы его себе представляете. (*Ответы детей.*)

– Правильно. Здоровый человек жизнерадостный. Он много двигается (трудится, работает), у него на все хватает сил.

– А что нужно делать, чтобы быть здоровым? (*Дышать свежим и чистым воздухом, правильно питаться, есть полезную пищу, делать зарядку, заниматься спортом и др.*)

– Ребята, так же как мы заботимся о своем теле, мы должны заботиться и о своем внутреннем состоянии.

Педагог-психолог предлагает детям описать, как они себя чувствуют, когда им весело и радостно, а как – когда грустно или обидно. Объясняет, что это нормально испытывать разные эмоции, но важно уметь справляться с ними, не накапливая их в себе.

Можно предложить детям рассмотреть рисунки или фото с изображением разных чувств и помочь назвать их.

– Человеку свойственно иногда испытывать грусть, гнев и другие эмоции, от которых только ухудшается его самочувствие.

– Возникали ли у вас подобные эмоции в последнее время? (*Ответы детей.*)

– Как вы считаете, можно самому избавиться от этих эмоций?

Педагог-психолог предлагает детям вместе составить список действий, которые можно предпринять, чтобы справиться со своими эмоциями. Например, сделать глубокий вдох–выдох, пообщаться с кем-нибудь из близких, друзей, поиграть в любимые игры или порисовать.

– Мы не должны делать то, что может навредить животным, нам самим или другим людям. Мы должны быть добрыми, помогать тем, кто нуждается в нашей помощи и относиться к людям так, как бы нам хотелось, чтобы они относились к нам. И не нужно бояться спрашивать о том, что вас тревожит. Рядом с вами взрослые, которые готовы выслушать и помочь справиться с плохим настроением. Это родители, бабушки и дедушки, воспитатели, педагог-психолог.

– Скажите, пожалуйста, может ли человек прожить один? Почему? (*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. Человеку нужно жить среди людей, а это значит – жить по общепринятым правилам.

– Бывает ли так, что вы ссоритесь? Почему это происходит? (*Ответы детей.*)

Упражнение «Я хочу с тобой дружить»

Цель: проявление привязанности, дружелюбия, объединение детей, накопление позитивного эмоционального опыта, сплочение коллектива.

Дети становятся в один большой круг. Педагог-психолог знакомит воспитанников с правилами игры.

– Когда клубок ниток попадет в руки, вы обматываете нитку вокруг пальца. Таким образом, у каждого из вас появляется возможность что-то рассказать о себе. Кто-то из вас захочет рассказать о своей любимой игрушке или о своем друге. Рассказав о себе, вы передаете клубок своему соседу справа. Помните правило: передавая клубок, нужно сказать волшебные слова: «Буду так я говорить (*обращается к ребенку по имени*), я хочу с тобой дружить!»

– Итак. В руки я клубок возьму, пальчик обмотаю.

А кому его отдам – мы сейчас узнаем...

Передает клубок ребенку со словами: Буду так я говорить, (имя ребенка), я хочу с тобой дружить! Ребенок повторяет то же действие с клубком и словами, что и ведущий. Игра продолжается до тех пор, пока клубок не вернется к ведущему.

Детям предлагается закрыть глаза и легонько натянуть нити, чтобы почувствовать друг друга.

– Чувствуете, как тесно мы связаны друг с другом? И от каждого из нас зависит настроение друг друга!

II. Основной этап

– Посмотрите друг на друга. Вы одинаковые? (*Ответы детей.*)

– Правильно, вы все разные, но у вас есть много общего, давайте узнаем, что именно.

Игра «Все – некоторые – я»

Дети садятся на стульчики. Педагог-психолог становится напротив.

– Встаньте, кто любит мороженое; похлопайте в ладоши, кто любит плавать; потопайте, кто любит ложиться спать вовремя; попрыгайте, кто любит убирать игрушки; встаньте на правую ногу те, у кого есть брат; на левую – у кого есть сестра и т.д.)». *Упражнение проводится в быстром темпе.*

– Много ли общего между вами? (*Ответы детей.*)

– Вы все замечательные, умные, красивые, но разные. Вы ссоритесь? (Ответы детей.)

– Для того, чтобы не ссориться, нужно научиться договариваться друг с другом. Предлагаю поиграть в игру «Ладонь в ладонь». Для начала каждый из вас выбирает карточку с эмоцией ребенка. Нужно найти другого участника игры с такой же карточкой. Как только найдете пару, соедините карточки.

Упражнение «Ладонь в ладонь»

Цель: развитие коммуникативных навыков, получение опыта работы в паре.

Дети становятся попарно, прижимая правую ладонь к левой ладони и левую к правой ладони друг друга. Соединенные таким образом, они должны передвигаться по залу, обходя различные препятствия: пройти змейкой, пройти по мостику (усложнение: передвигаться можно прыжками, бегом, на корточках). Играющим нужно напомнить, что ладони разжимать нельзя.

– Было легко или сложно выполнять задание. (Ответы детей.)

– А сейчас предлагаю вам посмотреть, как вы можете работать в командах. Готовы? Делимся на две команды.

Игра «Бумажные мячики»

Цель: поддержание бодрости и активности, сплочение детского коллектива.

Каждый ребенок должен скомкать большой лист бумаги, чтобы получился плотный мячик. Две команды выстраиваются на расстоянии примерно 4 метра друг от друга. По команде «Приготовились! Внимание! Начали!» воспитанники начинают бросать мячи на сторону соперника. Игроки каждой команды стремятся как можно быстрее забросить оказавшиеся на ее стороне мячи на противоположную сторону. Услышав команду «Стоп!», дети прекращают бросаться мячами. Выигрывает та команда, на чьей стороне окажется меньше мячей. Педагог напоминает детям о том, что им нельзя перебегать через разделительную линию.

Беседа «Какие чувства помогают или мешают общаться?»

– Подумайте и скажите, какие эмоции помогают общению, а какие мешают и почему?

– Посмотрите на картинки. С таким человеком хочется общаться?

– А можно ли как-то повлиять на настроение другого человека?

– Нашему здоровью полезны хорошие эмоции. Предлагаю вам отправиться на необычную прогулку. Но для этого нужно удобно лечь на ковер, закрыть глаза и расслабиться. (Звучит спокойная музыка.)

Упражнение «Воздушные шарики»

Цель: снятие физического и психического напряжения, содействие формированию у детей навыка саморегуляции, развитию умения осознавать и контролировать свои эмоции и действия.

– Представьте себе, что все вы – воздушные шарики, очень красивые и весёлые. Делаете глубокий вдох, выдох, и вы становитесь всё легче и легче. Все ваше тело становится невесомым. Воздушные шарики поднимаются всё выше и выше. Дует тёплый ласковый ветерок, он нежно обдувает каждый шарик. Вам легко, спокойно. Вы летите туда, куда дует ласковый ветерок... Но вот пришла пора возвращаться обратно. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Улыбнитесь тому, кто рядом.

– Вам нравится пребывать в хорошем настроении? (*Ответы детей.*) Давайте постараемся сохранить хорошее настроение, сядем в круг и поиграем в игру «Ручеек радости».

III. Заключительный этап

Упражнение «Ручеек радости»

Цель: сплочение коллектива и создание благоприятной эмоциональной атмосферы.

Дети берутся за руки. Педагог-психолог предлагает им мысленно представить, как внутри у каждого поселился добрый, веселый ручеек.

– Водичка радости в ручейке чистая, прозрачная, теплая. Ручеек совсем маленький, озорной, он не может долго прятать свою радость.

Психолог предлагает детям представить, как чистая, прозрачная и теплая водичка радости течет через руки и переливается друг к другу по кругу. Дети мысленно передают друг другу радость.

Ритуал прощания «Костер дружбы»

Дети протягивают руки вперед, кладут их на ладони психолога. Все хором произносят слова, слегка покачивая руки: «Раз, два, три, костер дружбы – гори!».

Литература

1. Шипицына Л.М., Заширинская О.В., Воронова А.П., Нилова Т.А. , Азбука общения: Развитие личности ребенка, навыков общения со взрослыми и сверстниками. – СПб. : «Детство- ПРЕСС», 2010.

2. Дубина Л.А. Коммуникативная компетентность дошкольников: Сборник игр и упражнений. – М. : «Книголюб», 2006.