**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №12 «Октябрёнок»**

**Конспект НОД**

**«В гостях у солнышка».**

**для детей старшей группы**

Выполнила:

Педагог-психолог

Моисеева Л.В.

г. Приморско-Ахтарск

2020 г.

**Цель:**

- Способствовать [снижению агрессивности](https://psichologvsadu.ru/korrektsionno-razvivayushchie-programmy-dlya-doshkolnikov/snizhenie-agressivnosti-u-detej), [тревожности](https://psichologvsadu.ru/korrektsionno-razvivayushchie-programmy-dlya-doshkolnikov/snizhenie-urovnya-trevozhnosti-u-detej), страха, развития коммуникативных качеств детей;

- Стимулировать умение детей распознавать настроение других;

- Развивать эмоциональную, когнитивную сферу дошкольников и мелкую моторику рук с помощью упражнений с элементами арт-терапии и пластикографии.

Ход НОД

Психолог:

- Здравствуйте, ребята! Я рада видеть вас всех!

«В круг скорее становитесь

По сторонам вы осмотритесь

И друг другу улыбнитесь.

И мне «Привет» скажите,

Ручку дружно протяните.

[Психолог](https://psichologvsadu.ru/):

От ваших хороших улыбок мне стало очень тепло. А сейчас подарите тепло вашего сердца , как это делаю это я .

(Дети обе ладони прикладывают к сердцу и посылают воздушный поцелуй)

**Беседа психолога с детьми**

**«Хорошее настроение, подавленное настроение»**

Психолог:

Каждый знает без сомнения,

Что такое настроение.

Иногда мы веселимся,

Иногда скучаем мы,

Часто хочется взбодриться,

Но бываем и грустны.

Очень странное явление –

Перемена настроения.

Всем ребятам важно знать,

Что не стоит унывать.

Поскорее собираемся –

В гости к солнышку мы отправляемся!

Сегодня мы с вами попали в гости «Солнышку» и все, кто попадает к нему в гости, получают хорошее настроение.

- Дети, а кто мне скажет, что такое «хорошее настроение»?

(Ответы детей.)

Психолог:

- Наше настроение зависит от наших мыслей. Поэтому, если хотите, чтобы у вас было хорошее настроение, старайтесь думать только о хорошем.

- Дети, а у вас бывает плохое настроение? Когда так происходит?

(Ответы детей.)

**Упражнение «Воздушный шарик»**

Психолог:

Я предлагаю избавиться от негативных эмоций с помощью волшебного воздушного шарика. Выходите ко мне в круг и изо всех сил подуйте на шарик . Отправьте через шарик все свои обиды и подавленное настроение.

Итак, все свои негативные эмоции и подавленное настроение мы оставили в прошлом и теперь у нас есть возможность рассмотреть комнату Солнышка.

**Дидактическая игра «Кубик настроения»**

**Цель:** определение детьми своего эмоционального состояния.

(Дети становятся в круг.)

Психолог:

- Посмотрите, дети, какой интересный кубик. На нем изображены лица с разными настроениями. Вы по очереди будете бросать кубик, а ту картинку, которая выпадет, вы рассмотрите и охарактеризуете настроение, которое изображено на картинке.



(Дети выполняют задания)

**Рисование на пене (арт-терапия)**

Психолог:

- Мы можем улучшить настроение, когда делаем что-то интересное, например, рисуем. Поэтому предлагаю вам порисовать.

(На пене с помощью красок нужно нарисовать радугу)

**«Пирамида радости»**

**Цель:** стабилизация психоэмоционального состояния

Психолог: А сейчас предлагаю вам построить «Пирамиду радости»

из наших рук и поделиться своею радостью со всеми вокруг. Вы согласны.

(Ответы детей). Я назову что- то радостное или радостное событие и положу

руку, затем каждый из вас будет называть своё любимое, или радостное

событие и класть руку поверх моей по очереди. Психолог вытягивает руку и

говорит: «У меня радостное замечательное настроение, потому что я вижу вас в этой комнате». Дети, по очереди, кладут

свою ладошку на ладонь психолога, объясняя, от чего они испытывают

чувство радости. Затем все вместе резко кидают руки вверх, расцепляя и

отдавая свою радость окружающим.

Психолог: - Замечательно ребята, мы поделились своим радостным настроением с каждым из нас .

**Релаксационное упражнение «Ковер-самолет»**

- «Мы садимся на волшебный ковер-самолет. Ковер плавно и медленно поднимается, несет нас к небесам, тихонечко покачивает, укачивает; ветерок нежно обдувает усталые тела, все отдыхают ... Далеко внизу проплывают дома, леса реки, озера ... Постепенно ковер-самолет начинает снижение и приземляется в нашей комнате (пауза) ...

Ласковое солнышко своими лучиками:

- Коснулось глаз (откройте глаза)

- Коснулось лица (пошевелите бровями)

- Коснулось носа (пошевелите носом)

- Коснулось губ (пошевелите губами)

- Коснулось подбородка (пошевелите челюстью)

- Коснулось плеч (поднимите и опустите плечи)

- Коснулось рук (встряхните руками)

Солнечные лучи нашего солнышка поигрались с вами и пошли дальше. Потянитесь, сделайте глубокий вдох и выдох.

**Прощание «Мыльные пузыри»**

**Цель:** создание положительного эмоционального настроя

Психолог:

-У меня есть волшебные мыльные пузыри, которые заряжают всех, на кого

попадают добром, любовью, радостью и хорошим настроением на весь день.

Подходите ближе, я буду выдувать пузыри, а вы дотрагивайтесь до них, чтоб

они лопнули у вас в руках и подымали вам настроение.

Ребята,пришла пора прощаться.

До свидания и хорошего вам настроения.