**Приложение к отчету**

Методическая разработка занятия в старшей группе, посвященного Всемирному дню психического здоровья.

 Подготовила педагог - психолог МАДОУ ЦРР д/с №19 « Ягодка»

Самолетова А.А.

***Цель***: Психологическое просвещение детей, направленное на сохранение и формирование психосоциального здоровья.

***Задачи:***

Обратить внимание ребят на важность душевного здоровья в повседневной жизни.

Способствовать развитию навыков взаимодействия и сотрудничества.

Обучение адекватным способам выражения своих эмоций.

Развивать память, внимание, мышление, творческое начало.

Создание положительного эмоционального фона.

**Материалы к занятию:**

Альбомы, цветные карандаши , музыка для релаксации, оживленная музыка.

***Ход занятия***

***1.Организационный момент.***

*Упражнение « Ритуал приветствия».*

Встали в круг, взялись за руки,

Всех приветствую, друзья

Здравствуй, Катя!

( Дети по кругу приветствуют друг друга.)

Рада видеть Вас здесь я.

**2.Настрой на занятие.**

Разминка.

Игра «Ожерелье».

 Давайте начнем наше занятие с разминки. Игра называется «Ожерелье». Я предлагаю вам образовать плотный круг. Дети берутся за руки. Они – бусинки ожерелья и поэтому крутятся на месте, не расцепляя рук, бегают по кругу. Водящий подходит к « ожерелью» и пытается «разорвать» его - «бусинки» рассыпаются в разные стороны. Водящий ловит их и снова «собирает ожерелье». Первая пойманная « бусинка» становится водящим. Игра повторяется 2-3 раза под оживленную музыку.

**3. Работа по теме.**

Беседа.

Ребята, 10 октября в нашей стране празднуется Всемирный день психического здоровья. Вы уже наверняка много 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)

 Игра «Топ- хлоп».

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. Нужно уметь себя правильно вести. Я буду говорить вам разные предложения. Если то, что я скажу – это правда, вы хлопните в ладоши, если нет – топните ногами.

Учитесь внимательно слушать товарища, если он вам что-то говорит.

Перебивайте, если вам неинтересен рассказ.

Играйте дружно.

Если вам захотелось поиграть игрушкой товарища, то заберите ее у него.

Всегда употребляй вежливые слова.

Придумай другу вместо имени прозвище.

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, какие они есть. Терпимый человек не делит мир на черное и белое, а 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 быть внимательными по отношению к другим, находить в них что-то хорошее?

Игра «Разыскивается»

Представьте, что в нашей группе есть волшебное радио, которое передает сообщения об особенных ребятах. Но вот что интересного: все они находятся среди нас! Вам надо внимательно посмотреть вокруг и найти того, о ком передают сообщение. Итак, внимание - внимание разыскивается девочка. У нее темные волосы, серые глаза и веселая улыбка. Она лучше всех умеет рисовать зайчика. Среди примет желательны приметы - комплименты.

Упражнение « Я – дрозд, ты- дрозд».

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 «Я – дрозд, ты - дрозд». Дети встают в пары, напротив друг друга:

Я дрозд, ты дрозд. У меня нос, у тебя нос. – Движения по тексту, каждый сначала показывает на себе, а затем на товарище.

У меня щечки гладки, у тебя щечки гладки.

У меня губки сладки, у тебя губки сладки.

У тебя голова умная, у меня голова умная.

Мы с тобой два друга, любим мы друг друга» - обнимаются.

Нашему здоровью очень часто угрожает неумение контролировать свои эмоции. Мы часто злимся, кричим, суетимся. Хочется ли вам в такие моменты оказаться где-то далеко-далеко, отдохнуть и забыть про неприятности? (ответы детей). Я хочу пригласить Вас в путешествие в страну фантазии, во время которого я покажу Вам, как можно вызывать у себя приятные ощущения. ( Звучит тихая, спокойная музыка)

Упражнение «Волшебный цветок»

 Сядь поудобнее и закрой глаза. Сделай три глубоких вдоха и выдоха...

А теперь представь себе какой–нибудь цветок, куст или дерево с прекрасными бутонами. Выбери какое-нибудь любое растение, цветы которого тебе нравятся…

Внимательно рассмотри его, его листья, цветы и еще не распустившиеся бутоны…

Представь теперь, что ты - один из этих нераспустившихся бутонов. Посмотри на плотную оболочку вокруг себя, постарайся почувствовать, как тебе хочется, чтобы эта оболочка раскрылась, и ты бы потянулся навстречу теплому солнечному свету…

А теперь ты можешь представить себе, как твой бутон постепенно раскрывается. Постарайся почувствовать аромат этого цветка… Рассмотри цвет его лепестков…Посмотри, как ярко они сияют…Если хочешь, можешь понаблюдать, как мимо проходят дети и взрослые и восхищаются таким прекрасным цветком. Слышишь, они говорят: « Какой красивый цветок! Он так нравиться мне!» Восхищайся и ты этим цветком, повторяя про себя « Я хочу очень хорошо запомнить его. Я хочу, чтобы моя жизнь стала такой же прекрасной и яркой». Ты чувствуешь, как приятно смотреть на этот цветок? Возьми это приятное чувство и помести в какую-нибудь часть своего тела. Например, ты можешь вдохнуть это чувство и поместить его в район солнечного сплетения…

А теперь потянись, расслабься, открой глаза и вернись к нам в группу бодрым и отдохнувшим.

Рисунок « Веселые ручки».

Для того чтобы сохранить здоровье и жить дружно в мире людей, нужно уметь радоваться. Сегодня мы с вами рисуем веселые ручки.

Дети делятся на пары. Каждый ребенок должен обвести руку другого участника игры на листе бумаги. Затем дети разукрашивают « веселые ручки» разными цветами, а на каждом пальчике рисуют забавную мордочку.

**3.Заключительное обсуждение** (обратная связь).

Наше занятие подошло к концу. Что вы узнали, что запомнили из нашего занятия? 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. И желаю вам, чтобы у вас всегда было хорошее настроение, и чтобы вы внимательно относились друг к другу.

Ритуал прощания «Искра»

Психолог. Мы передадим друг другу искорку добра и хорошего настроения. Искра будет в виде пожатия руки. Рукопожатие будет передаваться по кругу, начиная с меня, пока не вернется обратно ко мне. Закрываем глаза и передаем. Искорка вернулась ко мне, пройдя всех! Спасибо! До свидания!