МБДОУ «Верх - Чебулинский детский сад Рябинка»

**Игровой эксперимент**

**«Как победить недобрые чувства»**



Составитель Воробьева И.В.

2016г

Цели: расширение представление о базовых эмоциях.

Задачи:

1. Расширять представления детей о базовых эмоциях (радость, злость, гнев).
2. Учить детей адекватно выражать негативные эмоции, развивать умение снимать эмоциональное напряжение.
3. Расширять у детей поведенческий репертуар в сложных ситуациях.
4. Развивать внимание к соответствующим переживаниям.

Оборудование: пластиковые прозрачные стаканчики с чистой водой, тру­бочки для коктейля, акварельные краски, кисточки, блестящие звездочки - пайетки, воздушные шарики, картинки с изображениями двух мальчиков (ве­селого и злого), поднос, булавка.

Ход эксперимента

Педагог - психолог. Доброе утро!

Собрались все дети в круг.

Я твой друг, и ты мой друг.

Крепко за руки возьмёмся

И друг другу улыбнёмся.

Я улыбнусь вам, а вы улыбнитесь друг другу. Чтобы у нас весь день было хорошее настроение.

Педагог - психолог. Ребята, мы сегодня будем говорить о настроении. И я предлагаю вам на несколько минут превратиться в волшебников. Каждому из вас я дам набор для волшебства. Это прозрачный стаканчик и трубочка.

Когда мы спокойны, хорошо себя чувствуем, всем довольны и ничто нас особо не беспокоит, наше настроение похоже на чистую воду. Посмотрите на эту прозрачную водичку, вот такие же спокойные и чистые наши мысли. Ко­гда мы веселимся, улыбаемся, то и настроение бывает прекрасным, радост­ным, восторженным, ликующим и мысли похожи на салют: они блестят и пе­реливаются, как вода в этом стакане. (Бросает блестки в стакан и трубоч­кой размешивает их.) Посмотрите, какая красота! Попробуйте так же покол­довать. Вот здесь на подносе наша общая большая радость, берите немного звездочек и бросайте в стаканчик. А чтобы блестки заискрились, возьмите волшебную палочку и устройте салют. (Детей выполняют задание.) Смотри­те, как весело сверкают звездочки! Понюхайте, может, водичка пахнет радо­стью? У вас получились замечательные веселые салюты!

Но бывает, ребята, и так, что кто-то или что-то может испортить нам на­строение, тогда и мысли наши становятся неприятными и грустными, похо­жими на темную, мутную воду. (Опускает кусочек глины или черной краски в свой стакан.) Это значит, потерялась наша радость. Настроение стало пе­чальным. Как вернуть веселье? Пусть каждый придумает свой способ. (Дети называют способ, бросая в стаканчик ведущего по одной блестке.) Посмот­рите, как заметно улучшилось настроение благодаря вашим стараниям. А случается и такое: кто-то ругается, ссорится и сжимает кулаки. Челов испытывает злость, гнев. (Опускает кисточку с красной краской в стакан прозрачной водой.) Какого цвета стала вода? (Красная.) Именно такого цве становится лицо злого человека. Внутри человека кипит, бурлит злость. (П дагог показывает, как сделать водоворот: мешать трубочкой или выдуваю воздух в воду, образуя пузыри.) Вспомните, когда вы злились, из-за чего эт случалось? (Дети высказываются) Что можно сделать, чтобы победить эт недобрые чувства?

Педагог. Ребята, говорят, чтобы быть здоровым, нужно находиться в хс рошем настроении. Давайте об этом порассуждаем. Садитесь на стульчики послушайте стихотворение «Что с тобой?». В нем говорится об одном маль чике. После того как вы прослушаете стихотворение, нужно будет показат его на картинке, выбрав из двух вариантов.

Ты надутый весь такой,

Словно шарик надувной.

У тебя сердитый вид -

Он о многом говорит:

Тебя кто-то обижал?

Тебе кто-то угрожал?

Ты не получил конфет?

Или настроенья нет?

Что с тобой? Что с тобой?

Ты как шарик надувной!

Как вы думаете, про которого мальчика шла речь в стихотворении? Дети показывают) Какими словами вы могли бы описать его настроение, его со­стояние? (Злой, сердитый, обиженный, надутый, рассерженный, хмурый, не­приятный, недовольный, недобрый, агрессивный, недружелюбный.) А теперь давайте обратим внимание на его лицо и позу. Они какие-то необычные. (Брови нахмуренные, взгляд из-под бровей, зубы сжаты, губы плотно сжа­ты, руки сжаты в кулаки, воинственная поза.) Как вы думаете, почему у не­го такое настроение? (Его кто-то обидел, ударил, не дал конфет пли он забо­лел и т. д.) А теперь давайте посмотрим на второго мальчика. Какими слова­ми вы могли бы описать его настроение, его состояние? (Веселый, радост­ный, ликующий, довольный, улыбающийся, приятный, добрый, доброжела­тельный.) А что вы можете сказать о его лице, позе? (Глаза веселые, прищу­рены, рот улыбается, подпрыгивает от радости.) Как вы думаете, почему у этого мальчика настроение? (У него день рождения, кто-то угостил вкус­ной конфетой и т. д.)

Как вы думаете, много ли друзей у обидчивых людей? Почему? А приятно ли общаться с сердитым человеком? А с каким человеком приятно общаться?

(Ответы детей.)

Давайте вернемся к герою нашего стихотворения. У мальчика скопилась злость, обида, раздражение, го есть неприятные чувства. А так ведь и забо­леть недолго, так как болезни нападают на тех, у кого плохое настроение. Давайте проведем такой эксперимент. Я буду надувать шарик и предлагаю вам представить, что внутри этого шарика находятся неприятные чувства. Их надо выпустить. (Психолог прокалывает иголкой шар, который с шумом ло­пается.) Если так выпускать свою злость, то есть драться, обзываться, кри­чать, то можно напугать или разозлить окружающих. А теперь надуем шари­ки и будем понемногу выпускать из него воздух, то есть злость, обиду, раз­дражение. Вы заметили, что шарики становится меньше? А это значит, что и неприятные чувства уменьшаются, не причинив никому вреда. Дети, а что вы можете предложить, чтобы победить недобрые чувства? (Потанцевать; мед­ленно сосчитать до 10 и обратно; встать под душ; слепить что-нибудь из пластилина; разорвать старую газету на мелкие кусочки; изо всех сил сжать кулаки, а затем медленно разжать их и т. д.)

Педагог. Что нового вы узнали сегодня о настроении, состоянии человека? Чему научились? Каждый ребенок или взрослый может обидеться или рас­сердиться на кого-нибудь. Но не надо забывать, что неприятные чувства не должны быть долго внутри человека, их надо умело выпускать. Выпускать так, чтобы не причинить боль окружающим. И тогда человек будет здоро­вым. Ведь хорошее настроение - основа здоровья. И я вам желаю никогда не терять веселое настроение. На прощание встанем в круг, поставим свои ку­лачки в единый столбик, затем громко крикнем: «Всем - всем до свидания!»