

Смирникова Лилия Федоровна

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Детский сад №51 "Кэскил"

г.Якутск, Республика Саха (Якутия)

КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ «УЧИТЕСЬ УЛЫБАТЬСЯ»

Цель

Обучение приемам саморегуляции, тренировка доброжелательного поведения, умения улыбаться.

Оборудование

Маленькое зеркало у каждого ребенка; плакат «Схематическое изображение эмоций у человека»; музыкальный центр; диск с песней «Улыбка» (автор – В. Шаинский); картины и фотографии с изображением улыбающихся, смеющихся людей.

Ход занятия

Звучит песня «Улыбка».

Ребята, тема занятия «Учитесь улыбаться». Сегодня мы узнаем, почему важно уметь улыбаться, как с помощью улыбки улучшить настроение, приобрести друзей, добиться успеха в жизни, влиять на других.

Успех в жизни зависит от умения правильно общаться с другими людьми. Очень важно уметь улыбаться, это помогает доброжелательно относиться к людям, добиваться их расположения.



С помощью улыбки можно улучшить и свое настроение. Американские физиологи установили, что работа лицевых мышц человека связана с мышцами, управляющими работой ряда внутренних органов. Когда человек улыбается, в кровь поступают гормоны, повышающие настроение, и вещества, противостоящие болезнетворным бактериям. В свою очередь эти гормоны закрепляют хорошее настроение.

Здесь предлагается провести небольшое упражнение.

Упражнение

Глядя в зеркало, улыбнитесь и помассируйте мышцы улыбки. Сохраните на лице улыбку в течение 30 секунд.

Теперь попробуйте выразить на лице разные ощущения и мысли:

«Я думаю...»

«Я считаю...»

«Я уверен...»

«Мне показалось...» и др.

Ребята, улыбка укрепляет наше здоровье и весь организм. Очень полезно рассматривать картины или фотографии, вызывающие положительные эмоции: изображения смеющихся или улыбающихся лиц, пейзажи, изображения животных.

Дети рассматривают вывешенные заранее фото или картины.

Ребята, а вы знаете, что отрицательные эмоции ослабляют наш организм. Злоба, недовольство и обида разъедают наше тело и вызывают болезни. Например, постоянный страх и напряжение могут вызвать язвенную болезнь и болезни ног.

Физкультурная пауза.

Игра «Вежливость»

Дети выполняют команды ведущего.

Руки вперед, руки на пояс, пожалуйста.

Присядьте.



Руки в стороны, руки к плечам, пожалуйста.

Попрыгайте.

Руки вверх поднимите, пожалуйста.

Хлопайте в ладоши, пожалуйста.

Наклонитесь.

Упражнение

«Тренировка улыбки»

Возьмите зеркало. Смотришь в него, поднимите уголки рта вверх на 1 мин.

Сделайте красивую, добрую улыбку.

Старайтесь выполнять это упражнение несколько раз в день.

Упражнение

«Разыгрывание сценок»

Во всех сценках принимают участие двое детей по желанию. Каждый выступает и в той, и в другой роли. После проигрывания каждой сценки надо ее обсудить.

Первая ситуация

Вы находитесь дома вместе с мамой. Она сегодня грустная и усталая. Вы должны постараться улучшить ее настроение.

Вторая ситуация

В детском саду. Ребенок разговаривает с воспитательницей, просит дать книгу.

Третья ситуация

В магазине. Продавец и покупатель. Покупатель просит показать ему вещь.

Игра «Да» и «Нет» не говорите

Ты с удовольствием ходишь в детский сад?

Ты любишь слушать сказки?

Ты любишь смотреть мультики?

Ты любишь играть?



Ты любишь гулять?

А коровы летают?

А снег бывает зеленым?

А на деревьях деньги растут?

Вопросы для итогового обсуждения

Можно ли улучшить свое состояние и настроение?

Как с помощью улыбки повлиять на другого человека?

У кого больше друзей?

Можно ли с помощью улыбки улучшить свою жизнь?

Давайте все вместе три раза громко повторим: **«Улыбаясь, мы улучшаем свое здоровье и свою жизнь».**

Звучит песня «Улыбка». Поем все вместе.

