

Чернякова Любовь Юрьевна

воспитатель

Субботина Наталия Александровна

воспитатель

МБДОУ «Д/С №72 «Мозаика»

г. Белгород, Белгородская область

РЕФЛЕКСИВНЫЙ КРУГ «СЛЕДИ ЗА ДАТЧИКОМ НАСТРОЕНИЯ»

Аннотация: статья посвящена вопросу методики проведения мероприятия «Рефлексивный круг» с детьми дошкольного возраста. Авторами отмечено, что цель рефлексивного круга – сформировать представление о настроении и чувствах, их влиянии на состояние здоровья.

Ключевые слова: рефлексивный круг, дошкольный возраст, настроение, чувства, здоровье.

Цель: сформировать представление о настроении и чувствах, их влиянии на состояние здоровья.

Задачи:

- актуализировать знания детей о взаимосвязи настроения и здоровья;
- развивать у дошкольников умение понимать и объяснять своё эмоциональное состояние и эмоциональное состояние окружающих людей.

Материалы и оборудование: схемы «Знай свое тело», «Соблюдай правила гигиены», «Скажи «нет» вредным привычкам», «Занимайся физкультурой», «Соблюдай режим дня», «Следи за датчиком настроения», куклы Неболейка и Хвораика, датчик настроения, карточки с изображением масок-эмоций.

Методика проведения:

I. Организационный момент.

– Ребята! Я хочу показать Вам одну удивительную вещь – волшебную шкатулку, в ней хранятся добрые слова, которые мы говорим друг другу при встрече.

Сейчас каждый из вас возьмет в руки шкатулку и «добавит» в неё своё доброе слово приветствия.

II. Повторение материала.

– Расскажите о своем режиме дня, используя при этом те рисунки и аппликации, которые вы сделали дома.

– Для чего нужно соблюдать режим дня?

III. Знакомство с правилом «Следи за датчиком настроения».

– Ребята, как вы думаете, влияет ли наше настроение на здоровье? Почему? Какое настроение у Неболейки? У Хворайки? (*Ответы детей.*)

– Вспомните: какую рожицу мы рисовали в том случае, если что-то полезно для организма? А если вредно?

– Посмотрите на этот прибор. Это датчик настроения. Необходимо научиться следить за таким датчиком внутри себя и стараться поддерживать его на отметке «Хорошее настроение» (веселая рожица). Тогда вы будете легко справляться с трудностями и ваше здоровье не будет страдать из-за плохого настроения.

Работа с датчиком настроения проводится в группе ежедневно.

– В своей жизни человек испытывает очень много чувств, которые влияют на его настроение. Давайте о них поговорим.

(Рассказ сопровождается демонстрацией масок, изображающих эмоции, из дидактического пособия Л. Ждановой «Театр настроений».)

1. Любовь.

– Как установим датчик? Любовь известна и человеку, и животным. Вы видели, как кошка любит своих котят?

Если хочешь, чтобы твой датчик настроения показывал «хорошее настроение», старайся любить людей, животных, природу – весь окружающий мир.

2. Ненависть.

– Что показывает датчик? (*Грустную рожицу.*) Ненависть – одно из самых плохих чувств. Старайтесь в жизни обходиться без неё. Если какой-то человек тебе не нравится, попытайся его понять: может быть, его нужно пожалеть? В

крайнем случае, проводи поменьше времени с этим человеком, избегай его компании, но только удержись от ненависти.

3. Гнев и злоба.

– Очень вредны. Необходимо научиться их сдерживать и решать вопросы мирным путём.

4. Щедрость.

– Хорошая черта характера и надо развивать её в себе. Друзья, с которыми ты играешь, не только делятся с тобой игрушками, но и отдают тебе часть своего свободного времени. Если бы они не захотели этого делать, тебе было бы очень одиноко, правда? Поэтому даже если тебе порой не хочется делиться с другими тем, что ты имеешь, всё равно необходимо приучать себя к этому.

5. Зависть.

– Зависть очень плохое чувство, оно вредит нашему здоровью. Не стоит завидовать ребёнку, у которого много игрушек, но нет хороших друзей. Лучше развивать в себе хорошие черты и общаться с людьми.

6. Дружба.

– Замечательное чувство. Человек, у которого много друзей, по-настоящему счастлив.

7. Страх.

– Очень вредит здоровью. Часто мы боимся того, что не может причинить никакого вреда (*темнота, насекомые и др.*).

Многие дети боятся сложных заданий. Но если постараться эти задания выполнять, то это не так уж страшно, правда? Лучший способ бороться со страхом – это учиться и узнавать новое. Что-то хорошо знакомое никогда не вызывает у нас такого сильного страха, как совершенно неизвестные предметы.

IV. Закрепление материала.

– Итак, теперь нашей традицией станет необходимость следить за датчиком настроения. (*Демонстрация схемы.*) Назовите полезные для здоровья чувства и качества человека. Назовите вредные. (Используются маски настроения.)

Домашнее задание.

– Разделите лист на две части, на одной нарисуйте полезные чувства (любовь, щедрость, дружба), на другой – вредные (страх, злоба, ненависть).

Список литературы

1. Волосовец Т.В. Детствосбережение в дошкольном образовании / Т.В. Волосовец // Концептуальные основы развития образования в интересах детства: монография. – М.: ФГБНУ ИИДСВ РАО, 2018. – 114 с. – EDN UPYPPB

2. Гришаева Н.П. Современные технологии эффективной социализации ребенка в дошкольной образовательной организации / Н.П. Гришаева. – М.: Вентана-Граф, 2019. – 184 с.

3. Индюкова К.С. План работы по формированию здорового образа жизни / К.С. Индюкова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2015/03/13/nedelya-zdorovya> (дата обращения: 12.11.2024).