

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение -  
детский сад комбинированного вида № 144  
620072, г. Екатеринбург, ул. Сиреневый бульвар, 21 а; тел./факс: 347-59-40

---

**Методическая разработка события для педагогов  
«Путешествие в страну Хорошего настроения»**

**Составила:**  
Акулова Анна Андреевна,  
Педагог-психолог

Екатеринбург, 2023 г

## **Методическая разработка события для педагогов на тему:**

### **«Путешествие в страну Хорошего настроения»**

**Цель:** создание эмоциональной комфортной атмосферы, сплоченности педагогов в коллективе.

#### **Задачи:**

- Способствовать стабилизации и коррекции психоэмоционального состояния, снижению тревожности.
- Обучать использовать образовательный потенциал в работе с родителями и детьми.
- Создавать условия для формирования позитивных отношений педагогов в коллективе.
- Создать условия для совместной деятельности педагогов.

**Необходимые материалы:** мультимедиа, музыкальный центр, коврики, мольберт, шаблоны голубей и перышек, фломастеры или восковые мелки, листы бумаги на каждого педагога, мяч среднего размера, раскрашенные ладошки.

#### **Предварительная работа:**

- Вырезывание шаблонов голубей и перышек, ладошек.
- Раскрашивание детьми подготовительной группы ладошек для педагогов.

**Планируемые результаты:** Созданы условия для сплочения коллектива и совместной деятельности, педагоги обучены приемам и способам применения игровых и творческих упражнений для стабилизации психоэмоционального состояния.

## Структура

Этапы	Ход события	Действия педагогов	Действия педагога-психолога	Методическое обеспечение
<p>Мотивационно-ориентировочный</p>	<p>Педагог-психолог: Добрый день, самые лучшие, прекрасные и милые педагоги! Проходите, пожалуйста, друг за другом на дорожку синего цвета, улыбнитесь, подарите мне Ваши добрые, теплые, замечательные улыбки и эмоции.</p> <p><i>Педагоги проходят под музыку по дорожке синего цвета (спортивные коврики) в спортивный зал и выстраиваются друг за другом лицом к ведущему, улыбаются друг другу.</i></p> <p>Педагог-психолог: Сегодня мы собрались в нашем зале, чтобы отправиться в путешествие в страну Хорошего настроения, где весело поиграем и многое узнаем о самих себе. Все согласны отправиться в путешествие и отдохнуть немного? Снимите, пожалуйста, свою обувь и аккуратно поставьте под скамейку. Спасибо большое.</p> <p><i>Педагоги снимают обувь и расставляют ее под скамейку, стоящую позади них.</i></p> <p>Педагог-психолог: Как Вы думаете, на чем мы отправимся в путешествие? На каком транспорте?</p> <p>Правильно, мы сегодня отправимся в путешествие на паровозике. Предлагаю всем поиграть в любимую детскую игру «Паровозик» и под веселую музыку</p>	<p>- Педагоги проходят под музыку в спортивный зал по синей дорожке (спортивные коврики), улыбаются друг другу, делятся добрыми эмоциями.</p> <p>- Ответы педагогов, все снимают обувь.</p> <p>- Ответы педагогов и построение в «паровозик», далее педаго-</p>	<p>- Предлагает педагогам пройти на дорожку синего цвета и улыбнуться друг другу.</p> <p>- Задает вопросы и предлагает педагогам снять обувь.</p> <p>- Задает вопросы, предлагает поиграть в игру «Паро-</p>	<p>Подготовка педагогов к восприятию темы мероприятия, введение в тему, активизация внимания педагогов, установление положительной мотивации.</p>

	<p>поехать в страну Хорошего настроения.  <i>Педагоги передвигаются по залу за ведущим «паровозиком» под музыку и строятся в круг, состоящий из дорожек-ковриков розового цвета – страна Хорошего настроения.</i></p>	<p>ги под музыку выстраиваются за ведущим в круг розового цвета.</p>	<p>возик».  - Предлагает построиться в круг розового цвета.</p>	
<p>Практический этап</p>	<p>Педагог-психолог: Как же весело мы добрались с Вами до нашей страны Хорошего настроения. Мне очень понравилось, а Вам?  Предлагаю Вашему вниманию интересную и познавательную программу, которая поможет Вам узнать что-то новое и поделиться с другими позитивными эмоциями. Также Вы можете использовать игры и упражнения из нашего путешествия для проведения на родительских собраниях или мастер-классах для родителей, на круглых столах и тренингов для педагогов.  Педагог-психолог: Первая наша веселая игра для поднятия нашего хорошего настроения называется «ЭХО». Сейчас мы будем друг за другом знакомиться со всеми путешественниками:  Каждый участник нашего путешествия называет свое имя и показывает любое движение, а мы все вместе с ним повторяем его имя и движение. Так по кругу, мы все познакомимся и подвигаемся, тем самым очень весело и интересно проведем время.  <i>Педагоги играют в игру «ЭХО».</i>  Педагог-психолог: Ну как настроение? Хорошее?</p>	<p>Педагоги играют в игру «ЭХО»:  произносят свои имена, сопровождая их разными движениями.</p>	<p>- Задаёт вопросы педагогам.  - Предложение поиграть педагогам в игры, выполнить упражнения.  - Предложение зачитать информацию для размышления «Восемь привычек счастливых людей», поработать в парах в упражнении</p>	<p>Усвоение нового материала. Реализация поставленных задач. Упражнения по теме</p>
		<p>- Ответы пе-</p>		

	<p>Милые путешественники, предлагаю всем присесть на дорожку и немного передохнуть.</p> <p><i>Педагоги садятся на дорожку-коврик и слушают рассказ.</i></p> <p>Ученые, занимающиеся психологией цвета, уверены – все дело в том, что цвета определенным образом влияют на наше настроение и самочувствие. Исследователи также утверждают, что оттенки, которым мы отдаем предпочтение, могут быть связаны с определенными чертами нашего характера. Предлагаю Вам узнать свое настроение с помощью упражнения «Голубь настроения».</p> <p>Пройдите, пожалуйста, к столу, где для Вас приготовлены карандаши белого, красного и синего цветов и шаблоны перышек. Возьмите карандаш, который Вам больше нравится и одно перышко, раскрасьте перышко.</p> <p><i>Педагоги подходят к столу, выбирают нужные им карандаши и перышки, раскрашивают шаблоны перышек.</i></p> <p>Педагог-психолог: Молодцы, все перышки раскрасили, а сейчас покажите друг другу свои перышки и послушайте, какое же у Вас сейчас настроение.</p> <p>Если Вы выбрали белый цвет, то на данный момент у Вас доброе и безмятежное настроение. Если выбрали синий цвет, то Вы немного холодны и справитесь с любыми сложными ситуациями. А те педагоги, которые выбрали красный цвет, то сегодня у Вас преобладает уверенность в себе, и Вы не боитесь быть в</p>	<p>дагогов о настроении, садятся все на дорожку-коврик.</p> <p>- Слушание мнения психологов о влиянии цветов на настроение.</p> <p>- Выполнение педагогами упражнения «Голубь настроения»; далее ознакомление педагогов с их настроением по выбору цвета; наклеивание перышек на шаблоны голубей.</p>	<p>«Советы исцеления творчеством».</p>	
--	--	---	--	--

	<p>центре внимания. Предлагаю все Ваши перышки наклеить на шаблоны голубей и полюбоваться на наших голубей настроения. Очень красиво получилось. Спасибо. <i>Педагоги наклеивают перышки на шаблоны голубей и любят ими.</i></p> <p>Педагог-психолог: Мы живем с Вами в круговороте постоянных дел и забот как на работе с детьми, так и дома, наше хорошее настроение может меняться в течение дня по разным причинам и стать плохим или грустным. Я сейчас предлагаю Вам поиграть в игру «Слово настроения». Хорошо подумайте и назовите, какое слово, предмет или действие, а может мысль о близком человеке вызывают у Вас хорошее настроение. Например: когда я думаю о шоколадной конфете, то у меня сразу хорошее настроение, мне становится весело. <i>Педагоги играют в игру «Слово настроение».</i></p> <p>Педагог-психолог: Настроение у всех хорошее, все улыбаются, молодцы! Следующее наше упражнение «Путешествие». В чем его смысл, узнаете чуть позже. Для начала предлагаю каждому из Вас взять листочек бумаги и фломастер любого цвета. <i>Педагоги подходят к столу, берут бумагу и фломастеры и садятся на коврики.</i></p>	<p>- Игра «Слово настроения». Педагоги называют свои слова, которые вызывают у них хорошее настроение.</p> <p>- Педагоги выполняют упражнение «Путешествие» и далее знакомятся с интерпретацией</p>		
--	---	---	--	--

	<p>Педагог-психолог: Посмотрите, пожалуйста, на экран. Перед Вами слова: путник, дорога, пещера, сокровища, дерево, озеро, дикие звери. Подберите к каждому слову по два прилагательных.</p> <p>Педагог-психолог: Давайте познакомимся с интерпретацией этого упражнения-теста.</p> <p>Путник – Вы сами;</p> <p>Дорога – жизненный путь к цели;</p> <p>Пещера – Ваши страхи;</p> <p>Сокровища – Ваши таланты;</p> <p>Дерево – то, как Вы умеете адаптироваться к обществу;</p> <p>Озеро – Ваши духовные ресурсы, способности к развитию;</p> <p>Дикие звери – отношение к противоположному полу.</p> <p>Педагог-психолог: Если у Вас больше положительных прилагательных, то Вы себя прекрасно чувствуете, Вы находитесь в зоне комфорта. Прилагательные с отрицательной стороной показывают, что у Вас есть дискомфорт, тревожность, эмоциональное выгорание.</p> <p>Педагог-психолог: Ответьте мне, пожалуйста, на вопрос: «Вы относите себя к счастливым людям?»</p> <p>Ну а сейчас для Вас информация для размышления – «Восемь привычек счастливых людей».</p> <p>Большинство людей счастливы настолько, насколько они решили быть счастливыми. Никто не становится счастливым случайно. Это определенная жизненная</p>	<p>теста.</p> <p>- Обсуждение ответов педагогов.</p> <p>- Ответы педагогов, слушание и зачитывание информации совместно с</p>		
--	--	---	--	--

	<p>позиция, над которой вначале нужно работать, а затем она начинает работать на тебя.</p> <p>Главное, с чего нужно начать – это со способности к восстановлению. Японская поговорка гласит: «Упади семь раз, встань восемь».</p> <p>Выработайте в себе следующие 8 привычек, и они помогут почувствовать себя намного счастливее и преодолевать жизненные трудности намного легче:</p> <p><b>1. Не беспокоиться о том, что другие думают о вас.</b></p> <p>Счастливые люди не позволяют негативно настроенным людям влиять на их самочувствие. Что бы ни говорили эти люди, все стекает с них, как с гуся вода. Ведь они твердо знают, что достойный человек - не тот, у кого нет недостатков, а тот, у кого есть достоинства.</p> <p><b>2. Всегда во всем видеть плюсы.</b></p> <p>Во всем плохом есть что-то хорошее. Если не удастся разглядеть в ситуации положительную сторону, такие люди создают ее сами. Они не сожалеют. Если это было хорошо, то это замечательно. А если это было плохо, то это опыт.</p> <p><b>3. Быть всегда дружелюбным и благодарным.</b></p> <p>Счастливым людям не важно, как вы выглядите или откуда вы родом. Все, что им нужно – это еще один человек, рядом с которым можно смеяться и быть счастливым. Они не стесняются и не жалеют нескольких минут на то, чтобы выразить благодарность другим людям.</p> <p><b>4. Как можно больше улыбаться и быть позитив-</b></p>	педагогом-психологом на слайдах презентации, обсуждение.		
--	--	--	--	--



**НЫМ.**

*«Мы смеемся не потому, что мы счастливы; мы счастливы потому, что смеемся» (Уильям Джеймс).*

Улыбки и смех – неотъемлемая черта счастливых людей. Так уж сложилось, что люди, с которыми мы проводим много времени, влияют на нас и на наше восприятие окружающего мира. Чем больше времени мы проводим с позитивно настроенными и оптимистичными людьми, тем более светлыми красками будет раскрашена и наша жизнь.

**5. Знать, что не все в этом мире совершенно.**

Все хорошо в меру. Счастливые люди умеют контролировать стремление к совершенству. Они не казнят себя за неточности и недочеты. Они гордятся собой и своими достижениями. Невозможно все держать под контролем.

**6. Жить в настоящем.**

**7. Вносить вклад в окружающий мир.**

Один из лучших способов чувствовать себя счастливым – изменять окружающий мир. Иногда достаточно просто кому-то улыбнуться, сделать комплимент или помочь другу.

**8. Продолжать учиться.**

Счастливые люди любопытны и стремятся узнать новое о мире и людях, населяющих его. Всегда есть что-то, о чем мы еще не знаем. Интерес к жизни дает энергию, положительно влияет на мышление и делает дни более насыщенными.

Счастье – это свойство характера. У одних в харак-

	<p>тере его всё время ждать, у других непрерывно искать, у третьих – повсюду находить. Цените простые удовольствия, которые ничего не стоят и появляются сами по себе – съесть мороженое на лавочке в парке, погладить кошку, увидеть радугу. Находить радость в мелочах и быть благодарным за все, что у вас есть – вот с чего начинается счастье.</p> <p><i>Педагоги совместно с педагогом-психологом зачитывают на слайдах презентации информацию и обсуждают.</i></p> <p>Педагог-психолог: Многие психологи предлагают «Совет исцелением творчеством». Принцип: руки работают, а голова отпускает все обиды, невзгоды и беспокойство.</p> <p>Давайте все распределимся по парам и зачитаем эти советы:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Устал – рисуй цветы.</li> <li>2. Злой — рисуй линии.</li> <li>3. Болит – лепи.</li> <li>4. Скучно – заполни листок бумаги разными цветами.</li> <li>5. Грустно – рисуй радугу.</li> <li>6. Страшно – плети макраме или делай аппликации из тканей.</li> <li>7. Ощущаешь тревогу – сделай куклу-мотанку.</li> <li>8. При возмущении – рвите бумагу на мелкие кусочки.</li> <li>9. Чувствуешь беспокойство – складывай оригами.</li> </ol>	<p>- Ознакомление педагогов с творческими подходами для исцеления своего настроения. Педагоги работают в парах, зачитывают вслух советы.</p>		
--	---	--	--	--

	<p>10. Хочешь расслабиться – рисуй узоры.  11. Важно вспомнить – рисуй лабиринты.  12. Ощущаешь неудовольствие – сделай копию картины.  13. Чувствуешь отчаяние – рисуй дороги.  14. Надо что-то понять — нарисуй мандалы.  15. Надо быстро восстановить силы – рисуй пейзажи.  16. Хочешь понять свои чувства – рисуй автопортрет.  17. Важно запомнить состояние — рисуй цветочные пятна.  18. Если надо систематизировать мысли – рисуй соты или квадраты.  19. Хочешь разобраться в себе и своих желаниях – сделай коллаж.  20. Важно сконцентрироваться на мыслях – рисуй точками.  21. Для поиска оптимального выхода из ситуации – рисуй волны и круги.  22. Чувствуешь что «застрял» и надо двигаться дальше – рисуй спирали.  23. Хочешь сконцентрироваться на цели – рисуй сетки и мишени.  <i>Педагоги работают в парах, зачитывают вслух советы: первый начинает, второй – продолжает предложение.</i></p>			
Рефлексивно-	Педагог-психолог: Мне сегодня очень понравилось с Вами путешествовать. А Вам понравилось? Давайте	- Педагог записывают	- Предложение показать	Рефлексия по этапам

<p>оценочный этап</p>	<p>подарим «Ладочки» с комплиментами друг другу. Все эти красивые ладошки для Вас раскрашивали дети подготовительной группы в подарок Вам.</p> <p><i>Педагоги, с кем были в парах, записывают в середине ладошки имя педагога, а на пальчиках - комплименты, далее в парах педагоги встают в круг и каждый зачитывает вслух комплименты, и дарят друг другу ладошки.</i></p> <p>Педагог-психолог: Очень мы сегодня хорошо отдохнули, зарядились хорошим настроением и эмоциями. Предлагаю Вам сейчас посмотреть на мою вкусную большую конфету (конфета среднего размера) и оставить мне Ваши пожелания и впечатления о нашем путешествии, что Вам понравилось больше, что возьмете себе на заметку или что-то хочется подробнее узнать в индивидуальной беседе. Спасибо всем большое. Давайте на «паровозике» вернемся обратно в детский сад!</p> <p><i>Педагоги записывают пожелания и возвращаются на «паровозике» обратно в садик.</i></p>	<p>комплименты и дарят ладошки друг другу. Показ своих «ладошек».</p> <p>- Обратная связь «Конфета».</p> <p>Высказывание о том, что понравилось, пожелания.</p>	<p>свои работы «Ладочки» и оставить свои пожелания и впечатления о путешествии.</p>	<p>работы.</p>
-----------------------	--	---	---	----------------

Интернет-источники:

[https://pikabu.ru/story/psikhologiya\\_tsveta\\_kak\\_raznyie\\_tsveta\\_vliyayut\\_na\\_nastroenie\\_6731910?ysclid=lobfbhbie0255185121](https://pikabu.ru/story/psikhologiya_tsveta_kak_raznyie_tsveta_vliyayut_na_nastroenie_6731910?ysclid=lobfbhbie0255185121)

[https://kopilkaurokov.ru/doshkolnoeObrazovanie/prochee/trening\\_dlia\\_pedagogov\\_khoroshee\\_nastroenie\\_zalog\\_zdorovia?ysclid=lo32t0ejz5746120128](https://kopilkaurokov.ru/doshkolnoeObrazovanie/prochee/trening_dlia_pedagogov_khoroshee_nastroenie_zalog_zdorovia?ysclid=lo32t0ejz5746120128)