

Г. Смоленск  
Муниципальное бюджетное дошкольное учреждение №67  
детский сад «Виктория»

Настроение и эмоции.

Составитель Баландина Н.М.

# Что такое- настроение?

- **Настроение – это наше внутреннее, душевное состояние. Оно зависит от того, какие чувства, эмоции мы переживаем.**

Что такое настроение? Где оно живёт?  
Как оно ложится спать? Когда оно встаёт?  
Что же ему нравится? А что ему вредит?  
Кто же постарается, всё это объяснит?



**Настроение** – это эмоциональное состояние человека, настрой человека на положительные и отрицательные эмоции.



# Эмоции и чувства.

**Эмоции** - это особый вид психологических состояний человека, они проявляются в виде переживаний, ощущений, настроения, чувств, сопровождают все психические процессы и состояния.

**Чувства** (англ. *sentiments*) – устойчивые эмоциональные переживания человека, возникающие в процессе его отношений с окружающим миром.



# ЭМОЦИИ

- **Эмоции**- непосредственные переживания, отражающие значимость действующих на человека явлений и ситуаций.
- Эмоции способны предвосхищать ситуацию или событие на основе представления человеком о пережитом или воображаемом.
- Эмоциональный опыт человека гораздо шире, чем опыт его собственных переживаний. Он формируется в результате сопереживания другим людям, эмоций, вызванных средствами искусств и т.д.
- Способ выражения эмоций – «эмоциональный язык» исторически изменчив и формируется в процессе социализации человека.
- Эмоции способствуют тому, что психическая деятельность и поведение направляются на эти события.

# Эмоции и здоровье

То, что положительные эмоции хорошо влияют на здоровье – это не только наша «интуитивная догадка», это научно доказанный факт!

Положительные эмоции действительно подпитывают наш организм и способствуют хорошему здоровью. В тоже время люди, которые страдают от депрессии и постоянно испытывают чувство тревоги, более подвержены различным заболеваниям.

Ученые доказали, что пессимистично настроенные люди с заниженной самооценкой, часто испытывающие тревогу и страх больше других страдают от головных болей, болезней желудка и позвоночника.

И наоборот, оптимисты менее подвержены простудным заболеваниям. Кроме того, люди, часто испытывающие положительные эмоции легче засыпают и крепче спят, а это очень серьезно влияет на самочувствие.

Все эти факты подтверждают значительное влияние эмоций на здоровье человека. Положительные и отрицательные эмоции соответствующим образом сказываются на Вашем здоровье. Отсюда простой вывод:

Светлые мысли в голове – обязательная составляющая здорового образа жизни!

Стресс - это реакция организма на внешнее воздействие, нарушающее его стабильное состояние.

эустресс  
(стресс, вызванный  
положительными  
эмоциями)

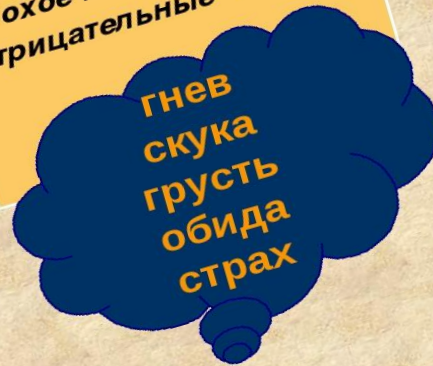
дистресс  
(стресс, вызванный  
отрицательными  
эмоциями)



Хорошее  
настроение  
Положительные  
эмоции

- радость
- удивление
- восхищение
- интерес
- удовольствие

Плохое настроение  
Отрицательные эмоции



В дошкольном воспитании прослеживается тенденция к интеллектуальному развитию детей, а развитию эмоций уделяется недостаточное внимание.

Однако только согласованное функционирование эмоций и интеллекта может обеспечить ребенку успешное выполнение деятельности.

Дети слабо управляют чувствами, эгоцентричны, что осложняет их общение с окружающими.

Поэтому так важна работа по развитию эмоций дошкольников.



PPt4WEB.ru

# Выбираем настроение



*Огорчение*



*Грусть*



*Радость*



*Удивление*





радость



грусть



злость



удивление



страх



спокойствие

# Облачки настроения

## Игра на определение настроения музыки

**Цель.** Развитие умения детей определять настроение музыкального произведения, выражать настроение мимикой.

**Игровой материал:** карточки – облачки с различным выражением оттенков настроения: грусть, злость, веселье, удивление, испуг, горе комплект из карточек-облачков на каждого ребенка, отражающих характер музыки.

### Методика проведения

**НА ПЕРВОМ ЭТАПЕ.** Дети слушают произведения различного характера, беседуют и дают характеристику каждому прослушанному отрывку произведений. Все дети активно участвуют в определении характера музыки. Вызванный ребенок выбирает соответствующую карточку.

**НА ВТОРОМ ЭТАПЕ.** У каждого ребёнка лежат карточки разных характеров. Педагог исполняет произведения, и дети, чьи карточки соответствуют характеру музыки, поднимают их.

**НА ТРЕТЬЕМ ЭТАПЕ.** Детям предлагается с помощью мимики и движения выразить настроение прослушанного произведения, проявить свое творчество.

**Музыкальный репертуар:** по выбору музыкального руководителя.



## Сказка про Мажор и Минор

Жили-были два брата – два музыкальных лада – Мажор и Минор. Мажор был старшим, а Минор – младшим. Старший брат всегда веселился: «Я ведь лад мажорный, радостный, задорный!» А Минор грустил: «Я печальный с давних пор, потому что я Минор». Несмотря на разные характеры, братья никогда не ссорились и жили дружно. Вот однажды отправились они в лес по грибы, по ягоды и заблудились. Минор плачет: «Ох, пропадём, в яму упадём!» А Мажор смеется: «Не горюй, братец мой, лучше песенку спой!» Запел Минор грустную песню. Загрустил вместе с ним весь лес, печально зашелестела трава, задумался, затих ветерок, замолчали удивленные птички. Даже солнышко спряталось за тучу от грустной песенки Минора. Сами собой стали наворачиваться слёзы на глаза братьев, и ещё труднее стало им искать дорогу.

«Нет, братец, так не годится!» – сказал Мажор и стал напевать весёлую песенку. Встрепенулся, очнулся от грусти лес, выглянуло солнышко, защебетали весело птички, подпевая старшему братцу. Высохли на глазах братьев слёзы, и лес перестал казаться им страшным и дремучим. Так, с весёлой песней, и выбрались они на дорогу, ведущую к дому. Грусть да печаль в беде плохие помощники.

# Словарная работа

- **Эмоция** – душевное волнение, быстрая реакция человека на то, что происходит вокруг.
- **Настроение** – продолжительный эмоциональный процесс, долговременная реакция на происходящее.
- **Пиктограмма** – схема (знак), с помощью которого можно изобразить эмоцию человека.
- **Мимика** – выразительные движения мышц лица, показывающие чувства человека.
- **Жесты** – выразительные движения тела.

**Спасибо  
за  
внимание!**