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.

MyShared

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)

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.

Хорошее настроение
Положительные эмоции

- радость
- удивление
- восхищение
- интерес
- удовольствие

Плохое настроение
Отрицательные эмоции

гнев
скука
грусть
обида
страх

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!