

Беседа: «От улыбки станет всем светлей»



Подготовила воспитатель ГПД
Полубан А. Ю.

Беседа: «От улыбки станет всем светлей»

Цель: Дать детям понятие о смехе и улыбке. Показать их значение в жизни человека. Развивать способность осознанно выражать свои чувства и эмоции. Воспитывать доброжелательные отношения к людям.

Ход беседы:

(Звучит запись [песенки «Улыбка»](#) из мультфильма «Крошка Енот»)

Воспитатель ГПД: Ребята. Вам знакома эта песенка?

Дети: Да

Воспитатель ГПД: О чём в ней поётся?

Дети: Об улыбке

Воспитатель ГПД: Да, в ней звучит замечательная фраза :

«От улыбки хмурый день светлей.

От улыбки даже радуга проснётся.

Поделись улыбкою своей, и она к тебе не раз ещё вернётся!»

Давайте же и мы искренне друг другу улыбнёмся и пожелаем хорошего дня.

Сегодня мы поговорим о смехе и улыбке. Узнаем, что это такое и для чего нам нужно улыбаться и смеяться.

Я знаю волшебные слова, которые всегда вызывают улыбку. А вы с ними знакомы? Давайте проверим.

Когда мы встречаем человека, что мы произносим?

Дети: здравствуйте

Воспитатель ГПД: если нам необходимо обратиться к кому –то с просьбой, какое слово мы произносим?

Дети: пожалуйста

Воспитатель ГПД: Хорошие поступки человека - это...

Дети: Добро

Воспитатель ГПД: Эти три слова всегда приятны людям . Они у всех вызывают улыбку и хорошее настроение.

Жизнь людей невозможна без общения. Правильное общение с людьми - это 80% успеха в жизни. Улыбка улучшает настроение. Когда человек улыбается , в его организме вырабатывается гормон удовольствия, который при поступлении в кровь улучшает настроение.

Как вы считаете, ребята, влияют ли улыбка и смех и на здоровье людей?

Дети: Да

Воспитатель ГПД: Каким становится человек, который улыбается?

Дети: Радостным

Воспитатель ГПД: Смех – это воздействие на организм, при котором мышцы лица сокращаются, сердце начинает сильнее биться. Когда мы смеемся, наши внутренние органы получают массаж, встряхиваются наши кровеносные сосуды и в кровь поступает вещество, которое противостоит болезнетворным бактериям. Весёлые люди болеют намного реже, чем хмурые.

Для чего нам нужна улыбка и смех?

(Ответы детей)

Воспитатель ГПД: Когда вам взгрустнется, необходимо вспомнить веселую историю, посмеяться над ней от души и сразу же настроение поднимется. Не верите? А давайте это проверим на примере игры «Живые эмоции»

(Дети получают картинки с изображением эмоций, мимикой и жестами показывают её остальным)

Воспитатель ГПД: Убедились?

Дети: Да

Воспитатель ГПД: Своё настроение мы можем выражать не только жестами и мимикой, но и интонацией. Хотите попробовать?

Дети:

Да

Воспитатель ГПД: Тогда я предлагаю вам ещё одну игру. Она называется «Угадай эмоции по интонации». Необходимо произнести фразу: «Я иду в школу» используя разную интонацию - с удивлением, радостью, грустью, гневом. Остальные должны отгадать эмоцию.

Воспитатель ГПД: Иногда у нас бывает ужасное настроение, а рядом нет никого, чтобы его поднять. В таком случае поможет упражнение «Зеркало». Надо стать перед зеркалом, посмотреть в него и широко улыбнуться. При плохом настроении улыбка будет искусственная, поэтому сразу станет смешно и настроение улучшится.

(На доске висят картинки с изображением различных эмоций)

Воспитатель ГПД: Перед вами «Азбука эмоций». Давайте рассмотрим их. Попробуйте изобразить все эти эмоции.

Кто-то мудрый наделил улыбку огромной силой. Порой там, где не решаются проблемы, достаточно улыбнуться, и всё встанет на свои места. Улыбайтесь почаще и у вас непременно всё будет хорошо.