**ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ**

ЦЕЛЬ: воспитывать уважительное и доброжелательное отношение к окружающим людям, знакомить с жизненными ощущениями, которые играют в жизни человека огромную роль.

ЗАДАЧИ:

-раскрыть психологические механизмы, которые являются основой настроения;

-развивать у детей адекватную оценочную деятельность, направленную на анализ собственного поведения и поступков окружающих людей;

-актуализировать представления об эмоциях;

-способствовать развитию у детей рефлексии и научить анализировать собственное состояние.

ХОД

**1.Введение.**

Собрались все дети в круг.

 Я – твой друг, и ты – мой друг.

 Крепко за руки возьмёмся

 И друг другу улыбнёмся.

– Посмотрю на ваши лица, с кем бы мне здесь подружиться? Я – Светлана Викторовна, а ты кто? Ответь мне, как тебя ласково зовут (Дашенька, Мишенька...).

**2. Работа по теме.**

Открывается занавес — сидит девочка, плачет.

**Воспитатель:**

Сидит Надя, скучает, а всяк ее поучает

Дети (подбегают к ней по одному):

— Займись делом, порисуй мелом! (ребенок с мелком)

— Возьми лопатку, вскопай грядку! (ребенок с лопаткой)

— Позвони Косте, позови в гости! (ребенок с телефоном)

— Попрыгай, Надюшка, не сиди как старушка! (ребенок с прыгалками)

**Надя:**

Оставьте меня в покое, У меня настроенье такое!

**Воспитатель:**

Отгадай, честной народ, какая же эмоция тут живет?

Воспитатель вынимает пиктограмму эмоции грусти.

**Дети:** Грусть!

Какое настроение у Нади? Как вы определили? Почему она такая? А что плохого в том, что она грустная? (Ни с кем не играет, не разговаривает). Хорошего? (Не дерется).

Сегодня мы с вами поговорим о настроении, и каким оно должно быть. Человек может радоваться и огорчаться, веселиться и страдать. От того, какое настроение у человека, зависит, как он будет учиться, трудиться, общаться с окружающими. Очень важно, чтобы каждое утро у вас начиналось с положительных эмоций, с хорошего настроения. И для этого, что мы должны делать? (Зарядку) Просыпайтесь с мыслью, что день принесет удачу. Даже если будут трудности, верьте, что справитесь с ними. Давайте будем вырабатывать привычку каждый день улыбаться друг другу. Улыбка- это залог хорошего настроения, так мы дарим друг другу здоровье и радость. Давайте и мы подарим улыбку друг другу. Для этого нам необходимо встать в круг.

**3.Упражнение «Подари улыбку»**

 Дети повторяют за взрослым слова и движения, стоя в кругу:

«Улыбнусь правой ручке (поворот головы вправо)

Улыбнусь левой ручке (поворот головы влево).

Улыбнусь правому ушку (дотрагиваются до правого уха).

Улыбнусь левому ушку (дотрагиваются до левого уха).

Улыбнусь соседу (поворачиваются к соседу).

Солнцу улыбнусь (руки вверх).

С друзьями обнимусь (все обнимаются).

*(Дети садятся на свои места)*

**4. Беседа**

 Какие эмоции вы знаете? (Положительные (хорошие) и отрицательные (плохие))

 Разделите эмоции на положительные и отрицательные (на доске - пиктограмма эмоций)

**5. Психологический практикум.**

 Вот вам задание. На доске 2 бабочки, какая из них грустная, а какая веселая?

***Обсуждение***

- Чем отличаются бабочки друг от друга? (цветом)

***Вывод***

 Цвет помогает в выражении эмоций.

**6.Игра «Что напутал художник» (** злой колобок)

Давайте исправим ошибку, которую сделал художник. Колобок добрый и мы ему нарисуем (улыбку). Молодцы, вы правильно справились с заданием.

**7.Игра «Раз, два, три …покажи».**

Давайте поиграем. Я вам буду давать команды. Например, раз-два-три, как я испугался, покажи. Вы должны показать на лице страх.

**8. Работа по теме**

**Воспитатель:** Отгадай, честной народ, Какая же эмоция тут живет? (показ эмоции гнева)

Дети: Гнев!

Почему человек становится злой? (обидели). Что в этом плохого? (дерется, жадничает, толкается). А что хорошего? (ничего).

 А что хорошего в том, что человечек радостный? (с ним дружат, он со всеми играет). Плохого? (Если его обидят, он станет грустным).

**Упражнение с воздушным шариком на совладание с гневом.**

**Воспитатель:** Ох, с гневом-то осторожно надо обращаться! Пусть ко мне подойдет Рустам, мы покажем вам с помощью воздушных шариков, как это сделать.

Представьте, что воздушный шарик — это вы сами, а воздух в этом шарике — гнев, который в эту минуту вас так и переполняет. Что будет, если весь свой гнев, не раздумывая, сразу выпустить?

Надутый, но не завязанный шарик Рустам сразу отпускает из рук.

**Воспитатель**: Как себя вел наш шарик?

Рустам: Как бешеный! Он натыкался на стены и носился как сумасшедший! (Сохранена лексика реального ребенка.)

**Воспитатель:** Так и люди, если так будут поступать, могут обидеть кого-нибудь, да и себе набить шишки! А теперь моя очередь показать свой шарик. Выпускает воздух из шарика постепенно, и он осторожно сдувается.

**Воспитатель:** Как себя вел наш шарик?

Мой шарик гнев выражает, но никого не обижает!

**Р**ебята, давайте поиграем, ведь мы-то знаем, что игра — лучшее средство от грусти и печали. А кто ко мне присоединится, тогда наверняка развеселится!

**8.Игра « Король-боровик»** Хоровод.

В центре ребенок в шапочке гриба: король Боровик.

Король Боровик:

Шел король Боровик

Через лес напрямик,

Он ворчал и кричал

И ногами стучал.

Был король-боровик не в духе,

Короля покусали мухи.

(В. Приходько)

Дети (останавливаются и говорят Боровику):

 — Эй, король Боровик!

 Ты ж хороший старик,

Никого не обижай

 - Свои чувства выражай!

Боровик (топает ногами):

— Ох, я злюсь, ох, я злюсь, Очень сильно сержусь!

Дети (Боровику):

— Глубоко подыши (останавливаются, делают дружно два раза вдох-выдох),

Улыбнись от души! (улыбаются)

Воспитатель: Как хорошо, ребята, Боровика мы успокоили, научили его свои чувства выражать, никого не обижать.

 Сейчас мы с вами познакомимся с одним способом, который поможет избавиться от плохого настроения и отрицательных эмоций.

*(воспитатель на стол ставит мусорное ведро.)*

 Ребята, давайте порассуждаем, зачем человеку нужно мусорное ведро?

 Почему необходимо постоянно освобождать его от мусора?

(обсуждение ответов детей)

***Вывод.***

Воспитатель. Мусор постепенно наполнил бы комнаты, стало бы тяжело дышать, невозможно передвигаться, люди бы начали болеть. Но ведь так же и с чувствами. У каждого из нас скапливаются чувства, ставшие ненужными и бесполезными. Некоторые люди любят копить обиды, капризы и страхи. Давайте выбросим те эмоции, которые нам не нужны в мусорное ведро. На доке разные эмоции, выберите от которых вы хотите избавиться. Назовите ее, скомкайте и выбросите в мусорное ведро.

**11. Итог**

Что нового вы сегодня узнали? (Настроение у человека может меняться). Чему научились? А если кто-то из нас завтра утром будет в плохом настроении, как вы это узнаете? Как вы поступите? Во что можно поиграть с другом, чтобы ему стало весело?

 Следите за своим настроением, вовремя избавляйтесь от плохих и злых чувств и обид и тем самым создавайте вокруг себя благоприятный психологический климат, который будет способствовать гармоничным отношениям с окружающими.

**10.Релаксационное упражнение «Веселый торт»**

Если стало почему-то

Очень грустно вдруг кому-то,

И не знаешь как же быть,

Чтоб его развеселить,

Ты возьми стакан смешинок,

Громкий хохот из корзинок,

Рассыпного смеха ложку и хихиканья немножко.

Их веселкой размешай,

В тонкий юмор раскатай,

Обваляй все в прибаутках,

Запекай в горячих шутках.

Кто попробует кусочек-

Непременно захохочет!

 Дети угощают испеченным тортом гостей.