

**Ход занятия:**

1. *Вступление.*

*Цель: создание мотивации, настрой на совместную деятельность.*

Каждый знает без сомнения,

Что такое настроение.

Иногда мы веселимся,

Иногда скучаем мы,

Часто хочется взбодриться,

Но бываем и грустны.

Очень странное явление –

Перемена настроения.

Всем ребятам важно знать,

Что не стоит унывать.

Поскорее собираемся –

В край чудесный отправляемся!

Сегодня мы побываем в краю хорошего настроения.

1. *Игра «Разноцветное настроение»*

*Цель: отслеживание своего эмоционального состояния, настроения.*

- Раз, два, три, четыре, пять – начинаем мы играть!

Сейчас я научу вас раскрашивать свое настроение. Я открою вам такой секрет. Оказывается, каждое настроение имеет свой цвет. Посмотрите – у меня есть разноцветные карточки. Мы разложим их по кругу. Получился цветик-восьмицветик – цветок настроений. Каждый лепесток – разное настроение:

*красный* – бодрое, активное настроение –

хочется прыгать, бегать, играть в подвижные игры;

*желтый* – веселое настроение –

хочется радоваться всему;

*зеленый* – общительное настроение –

хочется дружить с другими детьми, разговаривать и играть с ними;

*синий* – спокойное настроение –

хочется спокойно поиграть, послушать

интересную книгу, посмотреть в окно;

*малиновый* – мне трудно понять свое настроение, и не слишком хорошее, и не слишком плохое;

*серый* – скучное настроение –

не знаю чем заняться;

*коричневый* – сердитое настроение –

я злюсь, я обижен;

*черный* – грустное настроение –

мне грустно, я расстроен.

- Мы отправим клубочек по кругу и каждый из вас скажет, какого цвета сейчас его настроение. Я начну, а вы продолжите.

*Дети обозначают цветом свое настроение*.

- Спасибо, мне очень приятно, что у многих из вас сейчас хорошее настроение. А тем ребятам, у кого оно не очень хорошее, мы сейчас поможем.

1. *Игра «Радостная песенка»*

*Цель: положительный настрой, развитие чувства единства*

- У меня в руках клубочек. Я сейчас обмотаю нитку вокруг пальца и передам клубочек своему соседу справа Диме и спою песенку про то, как я рада его видеть – «Я очень рада, что Дима в группе есть…».

Кто клубочек получает, обматывает нитку вокруг пальца и передает его следующему, сидящему справа от него ребенку и мы вместе (все, у кого в руках нитка) поём ему радостную песенку. И так, пока клубочек не вернётся ко мне. Отлично!

- Клубочек ко мне вернулся, он пробежал по кругу и всех нас соединил. Наша дружба стала ещё крепче, а настроение улучшилось.

1. *Танцевальная терапия.*

*Цель: изменение эмоционального состояния музыкальными средствами, эмоциональная разрядка, сближение детей, развитие внимания, межполушарного взаимодействия.*

- Музыкальные движения повышают настроенье.

Некогда нам унывать – будем дружно танцевать.

- Когда зазвучит припев, мы будем дружно шагать по кругу, а когда услышим мелодию куплета – быстро найдём себе пару и будем хлопать друг другу по ладошкам (двумя руками, правой и левой рукой поочерёдно).

*Звучит песня «Вместе весело шагать» (муз. В.Шаинского, сл. М.Матусовского.)*

*Дети образуют круг, а затем самостоятельные пары и танцуют под музыку.*

1. *Упражнение на релаксацию.*

*Цель: обучение методам саморегуляции, снятие психоэмоционального напряжения.*

- Радостному настроению помогает расслабление.

Сядьте поудобнее. Вытянитесь и расслабьтесь. Закройте глаза, погладьте себя по голове и скажите себе: «Я очень хороший» или «Я очень хорошая».

Представьте себе чудесное солнечное утро. Вы находитесь возле тихого прекрасного озера. Чуть слышно ваше дыхание. Вдох-выдох. Ярко светит солнце, и вы чувствуете себя всё лучше и лучше. Вы чувствуете, как солнечные лучи согревают вас. Вы абсолютно спокойны. Светит солнце, воздух чист и прозрачен. Всем телом вы ощущаете тепло солнца. Вы спокойны и неподвижны. Вы чувствуете себя спокойным и счастливым. Вы наслаждаетесь покоем и солнечным теплом. Вы отдыхаете… Вдох-выдох. А теперь откройте глаза. Потянулись, улыбнулись и проснулись. Вы хорошо отдохнули, у вас бодрое и весёлое настроение, и приятные ощущения не покинут вас в течение всего дня.

1. *Арт-терапевтическое упражнение «Чудесный край»*

*Цель: выражение чувств и эмоций через совместную изобразительную деятельность, сплочение детского коллектива.*

- А сейчас давайте вместе

Нарисуем край чудесный.

*Детям предлагается выполнить совместный рисунок на большом листе бумаги, который расстилается прямо на полу. Тема рисунка «Чудесный край». Предварительно на листе рисуются детали и небольшие линии. Дети дорисовывают неоконченные изображения, «превращают» их во что угодно. Совместное рисование сопровождается звуками природы.*

1. *Упражнение «Сухой душ»*

*Цель: создание и сохранение позитивной установки.*

Очень жаль нам расставаться,

Но пришла пора прощаться.

Чтобы нам не унывать,

Надо душ сухой принять.

*Детям предлагается пройти через «сухой душ».*

- Почувствуйте, как разноцветные струйки касаются вашего лица и рук. Все печали, обиды, скука и грусть остаются позади. А вы заряжаетесь бодростью, активностью, радостью. Заряд хорошего настроения, приобретённый в чудесном краю, сохранится в вас надолго.

*Предлагаемые игры и упражнения интересны и доступны для дошкольников с разным уровнем подготовленности.*