**Открытое занятие**

**«Что такое настроение?»**

**для обучающихся 2-х класса**

**Цель:**воспитать уважительное и  доброжелательное отношение к окружающим людям, продолжить знакомство с жизненными ощущениями, которые играют в жизни человека огромное значение.

**Задачи:**

* раскрыть психологические механизмы, которые являются основой настроения;
* развивать творческие способности детей;
* развивать у детей адекватную оценочную деятельность, направленную на анализ собственного поведения и поступков окружающих людей;
* актуализировать у детей представления об эмоциях;
* способствовать развитию рефлексии и анализа собственного состояния.

**1. Оргмомент, психологический настрой на занятие**

Я очень рада видеть вас, ребята. С каким настроением вы сегодня пришли на занятие? У вас уже было много уроков сегодня и чтобы нам настроится на работу давайте мы с вами сделаем комплекс упражнений, чтобы хорошо заработал весь организм. **Комплекс упражнений**

1. Соединить ладони перед грудью, интенсивно потереть друг о дружку. (Мобилизация энергетического потенциала.)

2. Массаж головы: “расчёсывание”согнутыми пальцами обеих рук. (Стимулирование памяти.)

3. Растирание лба согнутыми указательными пальцами от середины к вискам, бровей. (Профилактика мигреневых болей, воспаления лобных пазух.)

4. Лёгкий массаж глаз. (Поглаживание.)

5. Массаж крыльев носа косточками больших пальцев вверх до линии волос. Вниз движение свободно. (Нормализуется деятельность нервной системы.)

6. Поглаживание шеи сверху вниз раскрытой ладонью. (Профилактика головных болей.)

7. Растирание затылка и шеи сзади. (Снимается напряжение мышц шеи, умственная усталость.)

8. Простукивание точек на локтевых сгибах: согнуть в локтях руки. Кулаки сжаты, простукивать костяшками пальцев. (Нормализуется обмен веществ.)

**2.Теперь вы готовы работать со мной, садитесь. Ребята как вы думаете что такое НАСТРОЕНИЕ?**

*(это настрой человека на определенные эмоции: положительные или отрицательные)*

**- Какие эмоции вы знаете**?  *(положительные и отрицательные)*

**3. Психологический практикум  «Распознавание эмоций по фотографиям»**

*Психолог:*-  Ребята, а теперь я предлагаю вам побыть в роли психолога, и отгадать какие эмоции испытывают дети на фотографиях? *(на доске эмоции)*

- Молодцы, вы хорошо справились с заданием.

**4.Рисование «Бабочки»**

*Психолог:* - У каждого из вас есть изображение двух бабочек. Раскрасьте их так, чтобы   одна бабочка получилась весёлая, а вторая – грустная.

*Обсуждение:* - Чем отличаются бабочки?

*Вывод*: цвет помогает в выражении эмоций.

**4. Работа по теме занятия**

*Психолог:*  – Мы сегодня продолжим разговор  о  настроении

Чтение психохологом стихотворения «Что говорят двери?»

*Беседа по содержанию:*

- Почему жаловались двери?

        - Как к ним относятся люди? Почему?

        - Как ты поступаешь, когда у тебя плохое настроение?

        - Обижаешь ли ты кого – то?

**5. Психологический практикум с применением мульттерапии**

*Психолог:***-**Ребята, мы с вами продолжаем разговор о настроении. А как может появиться настроение, откуда оно приходит? *Обсуждение ответов детей.*

- Давайте  узнаем от чего же ещё может зависеть настроение, посмотрев мультфильм  (просмотр м\ф «Просто так»- 5 мин.).

*Обсуждение мультфильма:*

- Понравился ли вам мультфильм?

- С какими героями встретились?

- Какое настроение было у щенка вначале?

- Как оно изменилось? Почему?

- Каким мы видим медвежонка? Как он себя ведёт?

- Что изменилось в его поведении?

- Чем заканчивается мультфильм?

- Почему медвежонок чувствует себя счастливым, хотя он остался без орехов и без букета?

***Вывод:***Настроение улучшается не только тогда, когда дарят что-то тебе (или делают приятное), но и тогда, когда ты сам делаешь приятное людям.

***Психолог:***- Вспомните, какое настроение чаще всего у вас было за неделю (дети рассказывают о своем настроении).

- В  вашем "Дневнике эмоций” нужно  расставить "смайлики ” в соответствии со своим настроением, которое у вас случалось в определенный день недели.

*У детей на столах индивидуальные наборы настроений, с которыми они работают.*

*Психолог:* - Кто – то из вас грустил или печалился на этой неделе, или может быть злился и обижался?

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

***Психолог ставит на стол мусорное ведро.***

*Психолог:*  - Ребята, давайте  порассуждаем,  зачем человеку нужно мусорное ведро?  
-   Почему необходимо постоянно освобождать его от мусора?

-   Какой бы была наша жизнь без него?

*Обсуждение ответов детей.*

*Вывод:* - Мусор бы постепенно наполнил комнаты, стало 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 или же страхи. Давайте выбросим старые ненужные капризы, обиды, гнев в мусорное ведро.

- На парте вы найдете листочек и запишете на нем чувство, от которого хотите избавиться. Затем скомкайте листочек и выбросите в мусорное ведро.

**7.** **Рефлексия психолога, обратная связь**

- Теперь подведём итог нашей работы. В жизни человеку очень важно уметь понимать свое эмоциональное состояние, распознавать чувства других, это источник благополучного общения, взаимности. 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.

**8. Итог занятия: рефлексия заполнение «ручки»**

**На листе А4 каждый ребенок обводит свою руку, и пишет на пальцах:**

* **на большом –** «мне на занятии понравилось сегодня…»;
* **на указательном –** «мне не понравилось то, что…»;
* **на среднем –** «я хотел бы повторить…»;
* **на безымянном** - «я сегодня узнал, что…»;
* **на мизинце** – «я хотел бы еще узнать…».