**Занятие «Моё настроение»**

**Цель** – ввести ребёнка в сложный мир человеческих эмоций, чувств, настроений, помочь прожить определённое эмоциональное состояние, объяснить, что оно обозначает, и дать ему словесное наименование.

 **Задачи:**

* научить детей понимать собственное эмоциональное состояние,
* выражать свои чувства и распознавать чувства других людей через мимику, жесты, выразительные движения, интонации.

**Дополнительный материал:** использование ИКТ

**Ритуал приветствия:**

**Упражнение – приветствие «Здравствуйте».** Все дети и психолог встают в круг, держась за руки, и, проговаривая по слогам «Здрав – ствуй – те», делают несколько шагов вперед и встречаются в центре круга.

**Основная часть: Беседа о настроении.**

Психолог: Посмотрите на доску. - Что вы видите? (разных детей) - Чем они отличаются друг от друга? (одни - веселые, другие - серьезные, задумчивые, удивленные,...) - От чего это зависит? (от их настроения). Правильно! И сегодня мы с вами поговорим о нашем настроении. - А что такое настроение? Что означают слова «у меня хорошее настроение» или “мне грустно?”

Какое настроение бывает? Как его можно узнать? Можно ли в зеркале увидеть свое настроение? Что меняется *(положение губ, бровей, выражение глаз)*

 (***необходимо подвести детей к тому, что нужно смотреть на лицо человека***). Как вы узнаете о настроении другого? Как передать настроение в цвете? Какую краску возьмете, если у вас хорошее настроение /***красную***/, а плохое /***чёрную***/) Дети по очереди говорят, на какое время года, природное явление, погоду похоже их сегодняшнее настроение. Упражнение проводится по кругу. Психолог обобщает – какое же сегодня у всей группы настроение.

**«Тренируем эмоции»**

**Ход игры:** Педагог предлагает детям выполнить следующие задания:

- нахмуриться, как осенняя тучка; рассерженный человек; злая волшебница;

**-** улыбнуться, как кот на солнышке; как само солнышко; как Буратино, как хитрая лиса; как радостный ребенок, и так, будто ты увидел чудо;

**-** позлиться,как ребенок, у которого отняли игрушку; как два барана на мосту, которые злятся и не уступают друг другу, как человек, которого толкнули в транспорте или на улице;

- испугаться, как ребенок, потерявшийся в лесу или на незнакомой улице; как заяц, увидевший волка; как котенок, на которого лает собака;

- устать, как папа после работы; как человек, поднявший тяжелый груз; как муравей, который тащил большую веточку;

- отдохнуть, как мама после работы; как ребенок, который много трудился, но помог маме; как лошадь, которая привезла большой груз.

 **«Раскачивающееся дерево»**

**Цель:** релаксация

**Ход игры:** Дети представляют себя деревьями, у которых ноги – это корни, ствол – это туловище, крона – руки и голова. Деревья раскачиваются на ветру.

***«Силач»***

Дети представляют, что держат в руках что-то тяжёлое и поднимают эту тяжесть над головой.

**Упражнение «Я - актёр»**

 - Вы будете выходить на сцену и изображать людей в определенном настроении, стараясь передать их эмоциональное состояние. Изображать будем без слов, но на помощь к нам придут наши мимика, жесты. Я тихонько произношу вам задание, а зрители угадывают, кого изобразил актёр.

 • Весёлый человечек

 • Девочка грустит

 • Человек, который несет что-то тяжелое

 • Папа сердится

 • Радостная старушка

 • Ребёнок, который потерялся в лесу (испуг)

 • Мама улыбается

 • Мальчик ушибся

 • Добрая волшебница

 Какие разные эмоции вы изобразили с помощью мимики.

 **Упражнение «Угадай настроение»**

**Цель:** обучение детей угадывать настроение людей и каким качеством нужно воспользоваться в этот момент.

**Игровой материал:** картинки с эмоциональными состояниями людей.

**Ход игры:** сначала психолог выясняет у детей, какие эмоциональные состояния они знают (радость, грусть, испуг, безразличие, возмущение). После этого дети анализируют средства выражения, позволяющее окружающим правильно понять их. Затем психологом предлагаются различные ситуации, к которым необходимо подобрать наиболее соответствующее настроение, состояние, чувство. Например, ситуация «заблудились в лесу» - какое настроение, чувство возникает сразу (грусть, страх, испуг); какое качество человека больше всего пригодится в данной ситуации (решительность, находчивость, смелость).

Мама подарила вам подарок, у вас отобрали игрушку.

**Беседа о занятии.**

**Цель:** закрепление полученных знаний и умений.

**Ход:** повторяют, что такое настроение. Отвечают на вопрос: «Понравилось ли им занятие?». Психолог – О чем мы сегодня говорили? Как мы узнаем настроение человека?

**Ритуал прощания.**

Дети держаться за руки и сжимают друг другу по очереди руку – таким образом передают ток. Ток должен дойти до ведущего. Дети, держась за руки в кругу, говорят психологу «До свидания, всего хорошего, до встречи».