**Комплексное занятие «Я и мое настроение».**

**Цель:**познакомить детей с понятием «настроение» и его проявлением у добрых людей, показать в доступной форме изменчивость настроения: учить детей понимать настроение другого человека: познакомить со способами управления и регуляции настроения.

**Ход занятия.**
Дети входят в музыкальный зал. Педагог-психолог предлагает детям определить свое настроение с помощью смайликов. Дети крепят смайлики на магнитную доску.

*Педагог-психолог*: При помощи каких слов вы можете рассказать о своем настроении?

* Какое у тебя сейчас настроение?
* Какого цвета твое настроение?
* С каким запахом можно сравнить твое настроение?
* На что похоже твое настроение?

(солнечный день, веселое солнышко, светлое окошко и.т.д.).

*Музыкальный руководитель* рассказывает детям **сказку «Аленка»** (в сказке используются муз. фрагменты «Белка» Римский-Корсаков, «Утро» Э.Григ, «Зайчик»)

 *Вопросы для беседы с детьми:*

* Что случилось с маленькой девочкой?
* Что чувствовала девочка, когда потерялась?
* Какими словами можно выразить ее настроение?
* Кто помог маленькой девочке?
* Изменилось ли ее настроение?
* Как можно успокоить человека, который плачет?

*Педагог-психолог* предлагает**подвижную игру «Я и мое настроение»**.

Дети встают в круг, педагог в центре. Он бросает мяч каждому ребенку по очереди.
**Цель:**учить детей осознавать и принимать свои чувства и переживания (также можно использовать метод незаконченных предложений):
Я радуюсь, когда…
Я горжусь тем, что…
Мне бывает грустно, когда…
Мне бывает страшно, когда…
Я злюсь, когда…
Я был удивлен, когда…
Когда меня обижают,…
Я сержусь, если…
Однажды я испугался…

***Рисование*** на тему «Какое у меня настроение».

***Рефлексия***

Педагог: Ребята, у вас изменилось настроение? В какую сторону? (выбирают смайлики)