**Тренинг для дошкольников «В краю хорошего настроения»**

**Цель** – коррекция эмоционального состояния доступными для детей дошкольного возраста средствами.

**Задачи:**

*Образовательные:*

- учить детей определять и оценивать свое эмоциональное состояние, а также адекватно реагировать на эмоциональное состояние других людей;

- закрепить понятие «настроение»;

- учить детей сознательно регулировать своё поведение и эмоциональное состояние, знакомить детей с разными способами корректировки своего состояния.

*Развивающие:*

- развивать самоконтроль и саморегуляцию в отношении своего эмоционального состояния;

- развивать интерес детей в изучении самих себя;

- развивать навыки общения и адекватной оценочной деятельности;

- развивать навыки релаксации,

- развивать межполушарное взаимодействие, внимательность.

*Воспитательные:*

- воспитывать позитивное отношение к себе и окружающему миру;

- повышать социальную компетентность;

- создавать положительный эмоциональный настрой;

- способствовать сплочению детского коллектива.

Материал: карточки 8 цветов (красный, синий, жёлтый, зелёный, малиновый, серый, коричневый, чёрный), клубок, ватман, карандаши, восковые мелки, фломастеры; магнитофон, аудиозаписи.

**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.

**2. 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.

**3. 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.

**4. 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.

**5. 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.

**6. 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.

**7. 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.