**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1699»**

**Управления делами Президента Российской Федерации**

**Конспект**

**открытого занятия**

**на тему**

**«Палитра нашего настроения»**

**Подготовила:**

**педагог-психолог**

**Киселёва Л.К.**

**Москва, 2017**

**Цель:** развитие эмоциональной сферы обучающихся.

**Задачи:**

1. Закрепить знания об основных эмоциях, настроениях и чувствах (веселье, радость, доброта, грусть, удивление, злость, гнев, страх, обида).
2. Показать, что цвета характеризуют эмоционально-чувственную сферу людей.
3. Развивать способность адекватно выражать свои эмоции.
4. Продолжать формировать умение понимать эмоциональное состояние других людей.
5. Создать положительный эмоциональный фон в классе.
6. Продолжать эстетическое воспитание

**Оборудование:** компьютерная презентация, индивидуальные карточки, индивидуальные рабочие листы («Палитра моего настроения»), стикеры (5 цветов: жёлтый, зелёный, оранжевый, синий, красный), три стаканчика (с прозрачной водой, с разноцветными бусинами, с водой, окрашенной в тёмный цвет), 5 наборов цветных карандашей (количество карандашей одного цвета соответствует количеству обучающихся на занятии).

**Работа группы**

Сегодня на занятии мы продолжим говорить о нашем настроении и цветах, которые им соответствуют. Тема нашего занятия – «Палитра нашего настроения».

**Разминка. Упражнение «Три стакана»**

- Когда мы чувствуем себя хорошо, когда у нас всё получается, мы всем довольны и всех любим. В это время наше настроение похоже на чистую воду, и мысли у нас ясные и чистые (**показать стакан с чистой водой**).

- Когда в нашу голову приходят отличные идеи, нас что-то радует, нам весело, то мысли у вас прекрасные и весёлые. Настроение становится похожим на фейерверк: оно блестит и переливается яркими цветами (показать стакан с водой, в котором находятся разноцветные блёстки или бусинки и помешать их палочкой).

- Но бывает, что наши мысли становятся грустными и неприятными, мы испытываем обиду. Тогда наше настроение похоже на тёмную мутную воду (показать стакан с мутной водой).

Итак, когда нам плохо, то и всё вокруг кажется мрачным, темным, неприятным, а когда нам хорошо – всё изменяется, светлеет, словно оживает.

Наше настроение зависит от наших мыслей. **Если мы хотим, чтобы у нас было хорошее настроение – надо думать о хорошем и приятном.**

**Работа по теме занятия**

**1. Упражнение «Настроение и Цвет»**

- Вы заметили, что наше настроение можно сравнить с каким-нибудь цветом?

«Сказка про краски» (Е. Руженцев):

*Если б всё на свете было*

*Одинакового цвета,*

*Вас бы это рассердило*

*Или радовало это?..*

*Видеть мир привыкли люди*

*Белым, жёлтым, синим, красным…*

*Пусть же всё вокруг нас будет*

*Удивительным и разным!*

- Многообразие цветов дарит нам многообразие настроений и наоборот. Это делает нашу жизнь насыщенной, многоцветной, наполненной.

Сегодня мы разберём некоторые настроения и подберём цвета, которым они могли бы соответствовать.

На доску вывешиваются 5 цветов (с фотоподборкой эмоций) – жёлтый, зелёный, синий, оранжевый, красный. Дети зачитывают стихи о том или ином цвете, сопровождающие каждый слайд.

Педагогом-психологом даётся характеристика цветов - по М. Люшеру.

**СЛАЙДЫ: 3-11.**

**Жёлтые стихи:**

*Жёлтая бабочка, жёлтый цветок.*

*Желтое солнце, жёлтый песок.*

*Жёлтые искры на траве зажглись.*

*Жёлтый – цвет радости, скорей улыбнись!*

- Итак, какое настроение у жёлтого цвета? (веселье, радость, энергия, тепло) А когда мы радостны, то обычно какое мы чувство испытываем к окружающим? (доброта, любовь)

**Зелёные стихи**

*Зелёная тропинка по лесу бежит*

*Зелёная музыка где-то звучит.*

*Зелёный кузнечик в зелёной траве*

*Играет зелёную песенку мне*

- Зелёный цвет – это интерес, когда нас что-то удивляет. Цвет гармонии и покоя.

**Оранжевые стихи**

*Цвет морковно-витаминный,*

*Апельсино-мандариновый.*

*Если ты грустишь, то без сомненья*

*Этот цвет улучшит настроенье.*

Оранжевый – цвет веры в свои силы, цвет общительности и творчества, цвет восторга, благожелательности и оптимизма

**Синие стихи**

*Синее облачко расстроилось всерьёз*

*И синим-синим дождиком на землю пролилось*

*Синий цвет грустит и плачет –*

*Он на слёзы весь истрачен.*

- Какие настроения и чувства синего цвета? (грусть, печаль, усталость)

**Красные стихи**

*Злость сегодня правит мной,*

*На всех рычу, как зверь лесной!*

*Красным стал, как помидор…*

*Красный цвет – цвет злости он.*

- Красного цвета – наша злость, или ещё более сильное чувство – гнев. Цвет активных действий, возбуждённого состояния.

**2.Упражнение «Проверь свои чувства»**

- Сейчас я зачитаю вам коротких стихотворения, а вы постарайтесь определить, о каких настроениях и чувствах в них говорится. Вы будете поднимать карточку того цвета, который соответствует настроению стихотворения.

Дети поднимают карточки: если хорошее, доброе чувство - (со смайликом) жёлтого цвета, если – грустное, неприятное чувство – то ученики поднимают карточку синего цвета (в виде тучки/облака).

Педагог-психолог уточняет у детей, какое чувство или настроение они узнали в стихотворении.

**Веселье**

*Вот какие чудеса: мы смеёмся два часа,*

*К нам соседи подошли и смеяться помогли.*

**Интерес**

*Я принёс домой с прогулки*

*В рукавах и сапоге*

*Комья снега и сосульки.*

*До чего занятно мне!*

*Как из снега можно море*

*Ловко сделать в коридоре.*

**Удивление**

*Дом Царевна обошла,*

*Всё порядком убрала…*

*Час обеда приближался,*

*Топот по двору раздался:*

*Входят семь богатырей,*

*Семь румяных усачей.*

*Старший молвил: «Что за диво?*

*Всё так чисто и красиво.*

*Кто-то терем прибирал*

*Да хозяев поджидал…» (А.С. Пушкин)*

**Грусть**

*Друг уехал далеко.*

*Мне без друга нелегко.*

*Очень скучно одному*

*Как же веселиться?*

*И не вкусно одному*

*Есть две груши потому,*

*Потому что, потому –*

*Не с кем поделиться*

**Злость**

*Я не знаю, что со мною,*

*Разве лучше быть одною?*

*Всех друзей обидела,*

*Плохое в них увидела.*

*Вместе мы с утра играли –*

*Не с кем поиграть сейчас.*

*Нет, ребята, я не злая, -*

*Злинка мне попала в глаз.*

**Страх**

*- На прививку! Первый класс!*

*- Вы слыхали? Это нас! –*

*Почему я встал у стенки?*

*У меня… дрожат коленки… (С. В. Михалков)*

**Радость**

*Я пришёл к тебе с приветом,*

*Рассказать, что солнце встало,*

*Что оно горячим светом*

*По листам затрепетало;*

*Рассказать, что лес проснулся,*

*Весь проснулся, веткой каждой,*

*Каждой птицей встрепенулся*

*И весенней полон жаждой…*

*Раcсказать, что отовсюду*

*На меня весельем веет,*

*Что не знаю сам, что буду*

*Петь, - но только песня зреет. (А. А. Фет)*

**3. Игра «Какие разные чувства!»**

Дети становятся в круг.

- Я называю чувство, а вы его изображаете особым движением.

*Радость – руки вверх + «Ура!»*

*Страх – присесть + закрыть лицо руками + «Ой!»*

*Удивление – Руки вперед + «Ух, ты!»*

*Огорчение – взяться за голову + «Аяяяй!»*

**4. Задание «Распознай настроение»**

Поэты, писатели, художники и композиторы также касались в своём творчестве разных настроений.

**СЛАЙДЫ 12 -16**

**Материал для обсуждения:**

- Решетников Фёдор Павлович, картина «Опять двойка!» (Слайд №12)

 Главный герой картины «Опять двойка» - мальчик подросток лет десяти, после уроков он не спешил домой, а еще долгое время проводил на улице, катаясь на коньках. На мальчике зимнее пальто, в руке перевязанный потрепанный портфель, возможно не однажды служивший ему вместо мяча или санок. Из портфеля виднеются коньки. Растрепанные волосы, покрасневшие уши, зарумянившиеся от мороза щеки – свидетельство того, что мальчик не один час провел на улице.

У мальчика огорченный вид. Опустив голову и потупив глаза, он выражает переживание по поводу очередной полученной двойки. Но такая ситуация, к сожалению, для него возникает, видимо, не в первый раз.

У обеденного стола, покрытого светлой полосатой скатертью, устало, сложив руки на своих коленях, сидит мать. Возможно, она только на минутку оставила свои бесконечные домашние дела. Мама с грустью и тоской взирает на сына.

Сестра-отличница смотрит на брата с недовольством. Младший брат – с насмешкой.

Только пёс белого окраса с рыжеватыми пятнами радостно встречает мальчика, собачка привязана к своему молодому хозяину и, ничего не подозревая, в своей обычной манере показывает, как рада его приходу домой.

- Маковский Константин Егорович «Дети, бегущие от грозы» (Слайд №13)

На картине изображены крестьянские дети, спешащие укрыться от непогоды. Девочка, несёт на себе своего маленького брата, проходя через небольшой речной мостик. Возникает ощущение, что этот мостик очень шаткий, вот-вот не выдержит, и сломается под их тяжестью.

Художнику удалось очень чётко и точно изобразить переживания и эмоции на лицах детей, которые окутаны страхом по поводу начавшейся бури. Маленький брат девочки очень трогательно обхватывает своими ручками её шею, а она поддерживает его за ножки, чтоб он не упал.

Гроза идет справа, именно в эту сторону смотрит девочка. Взгляд ее сосредоточен и насторожен. Она пытается понять, удастся ли опередить стихию. Хотя девочка сама еще не очень большая, но видно, что она серьезная и смышленая, знает, как быстрее добраться до дома. Дети бегут от непогоды, и пока у них получается опередить стихию.

Небо выписано художником с максимальной реалистичностью – здесь и серые тучи, и голубые просветы, и прорывающиеся сквозь мглу солнечные блики, которые освещают полоску поля. Травы почти не колышутся, в то время как волосы детей говорят о порывистом ветре.

Картина вызывает смешанные чувства нежности, сентиментальности и грусти.

- Брюллов Карл Павлович «Всадница» (Слайд №14)

Старшая из сестёр - Джованнина - резко останавливает разгоряченного вороного коня, но сама остается невозмутимо спокойной. Стук копыт и задорный лай пса, сопровождающего девушку на утренней прогулке, заставили выбежать на террасу её младшую сестру Амацилию, образ которой написан живо и блестяще передает непосредственность маленькой девочки.

Конный портрет в те времена подразумевал всадника, который являлся венценосной особой. Карл Брюллов решил нарушить этот официальный канон. И молодая воспитанница уже сидит в царственной позе на вороной лошади.

Покоряет зрителя и взгляд маленькой девочки, её большие, полные мечты глаза. Она любуется своей сестрой. В её взгляде проскакивает доля волнения. Но больше в нём прочитывается то, как девочка видит себя на месте скакуньи через некоторое время.

Главное настроение картины – это атмосфера радости и ненапрасного ожидания, вдохновенный гимн детству и юности, красоте, энергии и здоровью, наполненности и счастью жизни.

Прослушивание музыкальных отрывков:

- Эдвард Григ. «Пер Гюнт», «Утро»

- Антонио Вивальди «Времена года»: «Зима», Allegro non molto.

- Игорь Крутой «Музыка без слов»: композиция «Печальный ангел»

Литературные произведения:

- А.С. Пушкин «Сказка о царе Салтане» (Слайд №15)

- Н.Н. Носов, рассказ «Фантазёры» (Слайд № 16)

**5. Задание «Палитра моего настроения» (Приложение 1)**

Итак, мы сегодня говорили о 5-ти цветах наших чувств, учились узнавать и выражать их.

Вспомним эти настроения.

Сейчас каждый из вас сможет создать свою особенную палитру настроения.

Перед вами на листе бумаги – 5 кружков и 5 цветных карандашей. Выберите карандаш того цвета, который вам нравится больше всего, закрасьте им первый кружок.

Из оставшихся карандашей - возьмите карандаш того цвета, который вам нравится и закрасьте им 2-ой кружок. Последний кружок закрасьте тем цветом, который вам нравится меньше всего.

1. **Задание «Цветограмма настроения класса»**

На магнитной доске педагог-психолог в столбик размещает магнитные цифры от 1 до 5 (они обозначают - 5 изучаемых цветов настроения).

Каждый из обучающихся (один за другим, по цепочке, без суеты) подходит к столику, где лежат разноцветные стикеры 5-ти цветов настроения, и размещает их на доске в соответствии со своей индивидуальной палитрой настроения.

По тому, в какой последовательности дети расположат на доске значимые для себя цвета, составляется общая цветограмма настроения класса, по которой можно судить преобладающие эмоции на данный момент.

1. **Подведение итога занятия**

Педагог-психолог озвучивает общий итог занятия:

- Итак, желтый (цвет веселья, радости и доброты) на \_\_\_ месте.

Зелёный (цвет удивления и интереса) на \_\_\_\_ месте.

Оранжевый (цвет силы, общительности, творчества, цвет восторга и оптимизма) на \_\_\_\_\_ месте.

Синий (цвет грусти и печали) на \_\_\_\_ месте.

Красный (цвет гнева и злости) на \_\_\_\_ месте.

Пусть в вашей жизни будет как можно больше радостных цветов и как можно меньше – грустных! Спасибо за работу!

**СЛАЙД 17**

*Приложение 1*

**Палитра моего настроения**

*Чувства есть у всех людей.*

*Раскрась каждый кружок своим цветом.*

*Укажи цвета - от наиболее приятного до наименее приятного для тебя*

**1 2 3**

**4 5**

**Палитра моего настроения**

*Чувства есть у всех людей.*

*Раскрась каждый кружок своим цветом.*

*Укажи цвета - от наиболее приятного до наименее приятного для тебя*

**1 2 3 4 5**

**Палитра моего настроения**

*Чувства есть у всех людей.*

*Раскрась каждый кружок своим цветом.*

*Укажи цвета - от наиболее приятного до наименее приятного для тебя*

**1 2 3 4 5**