**Развивающее занятие**

**ЗАНЯТИЕ № 10**

**Тема «Сотвори в себе солнце»**

****

**Ход занятия:**

**1.Приветствие**

**2.Основная часть:**

 Наше занятие мы начинаем с известной пословицы **«В здоровом теле - здоровый дух».**- Как вы понимаете эту пословицу?   
- Что происходит, если болит тело?   
- Как можно вылечить тело?   
- Что происходит, если болит душа?   
- А можно ли вылечить нездоровую душу и как это сделать?  
- А что такое настроение? Каким оно может быть? Как, вы думаете?

**Вывод**: эта пословица о том, что у человека есть и тело, и душа; когда болит тело, то болит и душа.

**1 Упражнение «Угадай настроение»**

****

Ребятам предлагаются карточки с изображениями мимики лица человека. Дети изображают каждую мимику на своем лице и угадывают данное настроение.  
- Какая мимика была самой приятной?  
-Что бы вы хотели услышать от окружающих, когда у вас плохое настроение?   
- Какими могут быть слова поддержки?   
- Каким образом можно поднять настроение себе и другим людям?

**ФИЗКУЛЬТМИНУТКА**

****

**2 Упражнение «Закончи предложение»**

Каждый учащийся по очереди продолжает фразу.  
- Я испытываю радостное настроение, когда …  
- У меня очень плохое настроение, когда…

**3 Упражнение «Имя»**

Ребята записывают свое имя на листе бумаги, а затем придумывает положительные прилагательные о себе, начинающиеся с букв имени. Далее все учащиеся зачитывают свои имена и придуманные прилагательные.

*Например, Арина – активная, решительная, индивидуальная, необидчивая, артистичная.*

**4 Упражнение «Ощути и нарисуй свое настроение»**

****

Ребята пытаются изобразить свое настроение.

**Рефлексия своего настроения.**

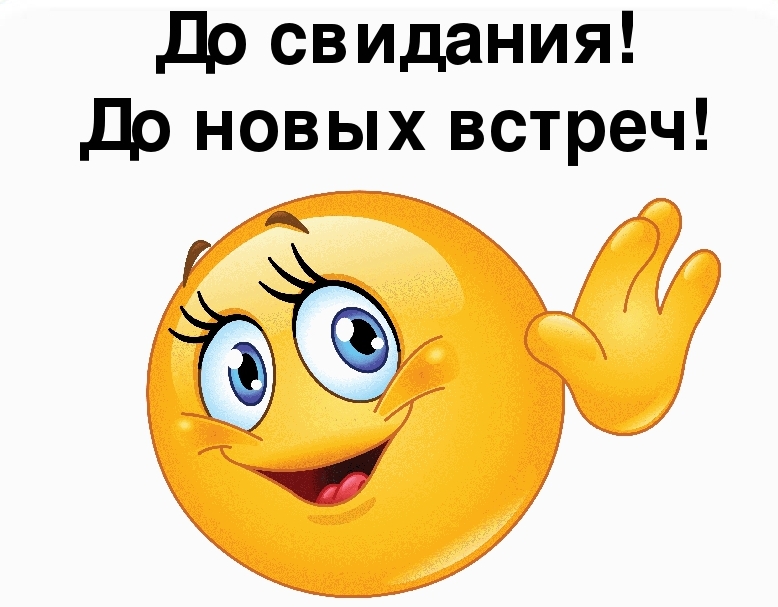
- Что чувствовали, когда рисовали?  
- Какого цвета сейчас у вас настроение?   
- А какое оно у вас на вкус?

**Релаксация «Волшебный цветок добра».**  
 Закройте глаза, представьте, что у вас в руках цветок добра и хорошего настроения. Какой он, как он выглядит?А теперь положите цветок добра и хорошего настроения на обе ладони.  
Почувствуйте, как он согревает вас: ваши руки, ваше тело, вашу душу. От него исходит удивительный запах и приятная музыка. И вам очень хочется ее прослушать. Мысленно поместите все добро и хорошее настроение этого цветка себе внутрь, в свое сердце. Почувствуйте, как добро входит в вас, доставляя вам радость. У вас появляются новые силы, силы здоровья, счастья и радости.  
Вы чувствуете, как ваше тело наполняется удовольствием и радостью. Как приятно вашему лицу, как хорошо и радостно становится вашей душе.  
Вас овевает теплый ласковый ветерок. У вас доброе, согревающее душу настроение.  
Я хочу, чтобы вы запомнили то, что сейчас чувствуете, и взяли с собой, уходя домой. Теплые чувства и хорошее настроение будут по-прежнему с вами.  
Откройте глаза, посмотрите друг на друга, улыбнитесь и передайте свой цветок добра и хорошего настроения своему товарищу, мысленно пожелав друг другу добрые мысли.

**Подведение итогов занятия.**  
-Что нового узнали?  
- Какие способы улучшения настроения вам понравились больше?  
- Какие чувства вы сейчас испытывает?

**Прощание!**

**До скорых встреч!**

****