**Хорошее настроение**

***Ролик «I feel good»***

<https://www.youtube.com/watch?v=c9PzqIslDao>

Ребята, здравствуйте! Давно мы с вами не виделись, соскучились… Зато теперь увиделись, и сразу настроение поднялось, прямо как в ролике, который мы только что посмотрели! А у вас сейчас какое настроение? А вчера какое было? Часто бывает, что у вас хорошее, радостное настроение? А наоборот, грустное и тоскливое настроение часто бывает?

Давайте вспомним, какие, вообще, настроения бывают? Хорошее настроение, радостное, счастливое. Спокойное настроение, его мы еще называем умиротворенным. Немного грустное настроение, так называемая светлая грусть. И совсем печальное настроение, когда хочется плакать. А иногда настроение злое, раздраженное, сердитое.

Ребята, от чего зависит наше настроение, давайте подумаем. Например, от чего нам бывает грустно? Например, если мы поссорились с другом. Или если что-то болит, или что-то не получается. Или если беда у близкого человека. А иногда даже от того, что погода плохая, и за окном дождь. Правда? Бывает такое? У меня иногда бывает…

А как мы выглядим, когда нам грустно и печально? Не стесняйтесь, давайте немного погримасничаем и изобразим лицо грусти… Улыбки нет, уголки губ опущены вниз, вот так. Брови ползут вверх, вот так, или наоборот хмурятся, если мы не только грустим, но еще и сердимся. Из глаз капают слезы, мы плачем вот так. Давайте и голосом покажем, не будем стесняться своих эмоций.

Но грустить, злиться, плакать – это тяжелые эмоции, правда? Давайте уберем их от себя. Как будто маску снимем, вот так. И подуем, чтоб улетали прочь, далеко-далеко, вот так.

И вот потихоньку наше настроение меняется, и мы успокаиваемся. Что может нас успокоить, ребята? Например, поддержка друга, который подошел, похлопал по плечу или обнял. Или может, какая-то хорошая новость. Или даже солнышко, которое вышло из-за туч, и на улице стало не так холодно и сыро. Правда же?

Давайте сделаем наши лица спокойными. Расслабим и брови, и губы, и щеки, можно даже закрыть глаза, вот так. И чуть-чуть, совсем немного улыбнемся. Ведь друг, хорошая новость или солнце заслуживают хотя бы маленькой, но улыбки, пусть даже сквозь еще не просохшие слезы.

Мы так старались улучшить себе настроение, что у нас это получилось, и вот мы уже радуемся, чувствуем силы, подъем, нам хочется петь и танцевать. Бывает с вами такое? Конечно, каждому знакомо это чувство. А что же нас по-настоящему радует? Например, встреча с долгожданными друзьями или родными. А может, какое-то интересное событие, какая-то отличная новость. Или когда близкий человек рассказывает нам, что у него радость, и мы радуемся вместе с ним. Верно говорю?

Когда мы радуемся, мы, конечно, улыбаемся, вот так. Кто шире улыбнется? Повернитесь к своим соседям, улыбнитесь им. Ко всем – кто справа, слева, сзади, спереди. А мы улыбаемся вам. А как мы смеемся, когда мы рады? Весело и искренне, вот так…

Ребята, люди во все времена ценили радость, счастье и хорошее настроение, не хотели грустить и плакать. Люди всегда желают друг другу хорошего настроения и побольше улыбок, ведь это так здОрово. Давайте вместе расскажем стихотворение про улыбку? Когда мы будем поднимать руки, повторяйте слово «Улыбнись!», хорошо? Получится? Давайте потренируемся. Отлично. Тогда я начинаю, а вы следите и помогайте.

*Волонтеры переда каждым словом «Улыбнись» поднимают руки вверх*

*Если дождь за окном не кончается,*

*Улыбнись!*

*Если что-то не получается,*

*Улыбнись!*

*Если счастье за тучами спряталось,*

*Улыбнись!*

*Если даже душа поцарапалась,*

*Улыбнись!*

*И увидишь - тогда все изменится,*

*Улыбнись!*

*Дождь пройдет, и земля в свет оденется,*

*Улыбнись!*

*И печаль стороною пройдет.*

*Улыбнись!*

*И тогда душа заживет...*

Хорошее стихотворение? Отличное! И я не зря сказала, что люди во все времена ценили улыбку и хорошее настроение. Давайте сейчас послушаем песенку из фильма, который сняли аж полвека назад! А все равно в ней поется о самом главном…

***Ролик «И улыбка без сомненья…»***

<https://www.youtube.com/watch?v=TYRF8sfpmf8>

Так здОрово, когда мы можем передать наше хорошее настроение друзьям, близким да и просто всем людям вокруг. Давайте поиграем с хорошим настроением? Оно яркое и разноцветное, правда? *(достаем мягкий мяч)* Оно, как солнышко, согревает (*достаем колобков)*. И не важно, маленькое оно или большое *(достаем клубки пряжи)*, главное – что оно мягкое и приятное. Пока звучит веселая музыка, поднимите руки повыше и передавайте свое хорошее настроение вашим товарищам – во все стороны. Да смотрите, не спешите, не потеряйте его.

*Раздаем мягкие предметы (мяч, колобков, клубки) ребятам в разных местах зала. Нужно передавать предметы друг другу на вытянутых вверх руках, не роняя предметы.*

***Фоном «Улыбайся» Iowa***

Вот как весело делиться своим хорошим настроением. Это ценят все люди в любые времена. Старую песенку о хорошем настроении мы уже послушали. Теперь давайте послушаем очень современную и модную. Звучит она совсем по-другому, а смысл у нее такой же – о хорошем настроении. Пока звучит песня, как всегда, можно хлопать, двигаться и даже танцевать на местах.

***Ролик «Хорошее настроение» Елка***

<https://www.youtube.com/watch?v=k8jRavvSemw>

Вот такое хорошее настроение у нас теперь. Давайте покажем, какое оно хорошее? Супер-настроение? Супер! *(показываем большой палец вверх)* А слепим себе хорошее настроение на память? Получится? Конечно, получится. Тем более, у нас и тесто специальное есть…

*Лепим смайлики из соленого теста*

***Фоном «Don’t worry, be happy»***

Ребята, мы разобрались, что хорошее настроение и улыбка – это хорошо. Но что именно хорошего? Почему хорошо? Что дает нам хорошее настроение, и зачем им делиться? Давайте подумаем. С хорошим настроением мы можем радоваться жизни, замечать в ней красивые и яркие детали, или просто ценить маленькие радости. А еще своим хорошим настроением мы делаем всех вокруг немного счастливее. Когда у нас хорошее настроение, весь мир вокруг и лучше, и красивее, и светлее. Мы ведь хотим, чтоб мир вокруг стал лучше, верно? Тогда давайте начнем с себя – сделаем лучше свое настроение, и сразу увидим, как мир преобразится. И даже если вы не верите мне на слово, я сейчас докажу… Покажу вам коротенький фильм про девушку, которая своим хорошим настроением делала мир лучше и красивее. Давайте посмотрим видео про девушку Лилу.

***Ролик «Лила»***

<https://www.youtube.com/watch?v=sUy6WJL7wV8>

После такого красивого фильма и с таким отличным настроением осталось только… Точно! Мы же совсем забыли, что еще может поднять нам настроение – хороший подарок и поздравление с днем рождения! А у нас в этот раз столько именинников… Готовьте ваши ладоши – будем поздравлять и аплодировать!

*Поздравление именинников*

А в заключении, ребята, наша традиционная именинная песня. Можно водить хороводы и танцевать! Кто с нами?

***Ролик «С днем рождения»***