**Тема:** Эмоции и здоровье.

**Цель:** создать условия для осознания учащихся собственных эмоций и понимания эмоционального состояния других.

**Задачи:** создать в группе доверительную обстановку, позволяющую детям проявлять свои эмоции и говорить о них; развитие умений различать эмоциональные состояния человека, воспитание доброжелательного отношения с окружающими.

**Вид деятельности:** ценностно-ориентированный.

**Форма проведения:** урок-практикум с элементами игры

**Оборудование:** дерево «Здоровья»; карточки со словами «режим дня», «гигиена», «спорт», «питание», «эмоции»; фотографии с разными эмоциями; карточки с заданиями; цветы с заданиями; музыкальный фон для физминутки; мультфильм «Просто так»; воздушные шары, маркеры, музыкальные слайды для игры, мультимедиа, проектор, экран, колонки, карточки с текстами этюдов.

**Ход занятия:**

* **Псих.минутка. Упражнение «Огонёк поддержки».**

- Ребята, возьмитесь за руки и пожмите их. Этим рукопожатием вы передали «огонёк поддержки» своему соседу.

- А теперь поприветствуйте гостей («Здравствуйте!)

**2. Введение в тему занятия.**

- Какой смысл имеет это слово? (Этим словом приветствуют друг друга, справляясь о здоровье).

«Здравствуй» – это, значит, желать здоровья.

Дерево – как человек, живет, растет, плодоносит. Его ствол как основа жизни человека – здоровье.

**(на доске изображение дерева со словом «ЗДОРОВЬЕ»)**

- Давайте вспомним, что человеку помогает сохранить здоровье? Посоветуйтесь и выберите, те понятия, что помогают человеку быть здоровым. Произнесите дружно то, что вы выбрали.

- Разместим это на дереве здоровья. (дети прикрепляют на доску)

**Вешаем на дерево ТАБЛИЧКИ (спорт, гигиена, питание, режим дня)**

- Правильно, от того, как мы питаемся, соблюдаем режим дня, моем руки, чистим зубки, занимаемся спортом, зависит наше здоровье. Но есть очень важное слово, которое отражает наши переживания.

**3. Постановка проблемы:**

**-** Можете ли вы себе представить человека, который никогда не смеётся, не плачет, не удивляется, не сердится, не боится? (дети высказываются)

***Игра «Превращения в животных»***

- Итак, сейчас вы будете превращаться в разных животных, и показывать, что они чувствуют и переживают в разных ситуациях. Договорились?

- Покажите, пожалуйста:

* Испуганного зайчика, который в страхе прячется от волка;
* Как печалится и грустит козленочек-Иванушка;
* Как выглядит любопытный енот;
* Как страдает гадкий утенок от придирок своих сородичей;
* Как сердится лев – царь зверей;
* Как радуется неунывающая мартышка;
* Как испытывает удовольствие кот на солнцепеке.

- Все то, что вы сейчас переживали и чувствовали в роли животных, каким словом можно назвать? (настроение, эмоции)

- Как вы понимаете это слово?

**СЛАЙД 1**

***(Эмоции – проявление наших переживаний по отношению к людям и их поступкам, ко всему, что происходит в окружающем мире)***

**СЛАЙД 2**

**Справка:** Слово «эмоции» происходит от латинского слова «emoveo» и означает «потрясаю, волную».

**4. Выход из проблемы:**

- Итак, сегодня мы будем говорить об эмоциях.

- Как вы думаете, **почему нужно обращать внимание на чувства и эмоции людей, для чего их нужно изучать?** (чтобыуметь контролировать проявление чувств и эмоций, т.е. сдерживаться в случае необходимости, понимать себя, понимать окружающих, общаться без конфликтов)

- Итак, эмоции – это то, что переживают и чувствуют как животные, так и люди.

**СЛАЙД 3**

-А назовите, какие вы знаете эмоции? (дети называют)

- Многие из названных вами эмоций вы видите на фотографиях

(на доске фото с разными эмоциями)

- А чтобы понять мир эмоций, давайте для начала вспомним, когда в последний раз вы сильно удивились? (дети рассказывают и выбирают среди картинок, подходящую)

- А бывает ли, что вы обижаетесь? Что обычно вас обижает? (дети рассказывают и выбирают среди картинок подходящую)

- Расскажите, какие события могут вас обрадовать? Как можно ваше настроение сделать радостным? (дети рассказывают и выбирают среди картинок, подходящую)

- Если вы сердитесь, сильно злитесь, то, в каких ситуациях это происходит? (дети рассказывают и выбирают среди картинок, подходящую)

(на доске появляется ряд картинок с эмоциями **удивление, обида, радость, гнев**)

- Скажите, пожалуйста, а благодаря чему окружающие нас люди понимают, что мы чувствуем и переживаем? Что в нас показывает наше настроение?

(**выражение лица** – мимика, **движения рук, поза тела** – жесты)

**-** Действительно, иногда стоит посмотреть на человека, чтобы понять, что он чувствует и понять его настроение.

**Справка:** А знаете ли вы, что Лев Николаевич Толстой в сочинениях 85 раз описывал оттенки выражения глаз и 97 раз оттенки улыбок, раскрывающих эмоциональное состояние человека.

**СЛАЙД 4**

**5. Работа по теме занятия:**

- Все ли эмоции одинаковы? (нет) Тогда попробуйте сейчас распределить эмоции по группам.

***Работа по карточкам «Распредели эмоции»***

- Распределите слова в 2 столбика: радость, грусть, гнев, стыд, отвращение, любовь, гордость, восторг, смех, обида.

|  |  |
| --- | --- |
| положительные | отрицательные |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

- По какому принципу вы распределили?

- Какие эмоции можно назвать нашими «врагами»? Почему? Как они влияют на здоровье? (человек плохо спит, болит голова, пропадает аппетит)

- А какие - «друзьями?» Почему? Как они влияют на здоровье? (человек бодрый, весёлый, хорошо спит и выглядит, хороший аппетит, может вылечиться от болезней)

- Вернёмся к нашему дереву. Чего не хватает на нём? Какую табличку мы ещё добавим? (эмоции) Почему? (т.к. эмоции тоже влияют на здоровье людей)

-Все с этим согласны?

**СЛАЙД 5**

- А как сделать так, чтобы положительных эмоций мы испытывали больше? (быть весёлыми, делать друг другу приятное, сначала хорошо подумать, а потом сделать, больше улыбаться)

- Давайте поднимем своё настроение с помощью зарядки.

**6. Физминутка. «Если весело живётся»**

- Весело вам было? А знаете ли вы, что минута смеха продлевает жизнь человеку на 5 минут. Значит, только что вы продлили себе жизнь на 5 минут. Здорово, правда?

**7. Работа по теме занятия:**

- Одним из средств выражения эмоций является интонация. Согласны? Давайте выполним упражнение «Эмоциональная фраза»

**(дети на доске выбирают цветочки, на которых написаны разные эмоции: уныние,**

**радость, удивление, восторг, таинственно, гневно, раздражительно, осторожно)**

*Задание:* учащиеся должны сорвать лепесток и произнести фразу «Скоро каникулы» соответственно той эмоции, которая им попала на лепестке ромашки.

- Скажите, а что ещё может вызывать различные эмоции в нашей жизни? (искусство).

- Как творчество влияет на эмоции, здоровье людей?

*Задание:* угадай настроение и эмоции в музыке. Звучат разные музыкальные композиции (различного темпа и настроения). Ребята должны узнать, какое настроение пытался передать композитор и объяснить, почему они так думают.

*Задание «Этюды»:*

Давным - давно жил великий артист немого кино - Чарли Чаплин. Он передавал мимикой и жестами то, что хотел рассказать зрителям. Я вам раздам карточки.

Нужно изобразить без слов выражение лиц через мимику и жесты. Остальные ребята должны отгадать,какая эмоция изображалась - радость, грусть, насмешка, обида, страх, удивление?

(детям раздаются тексты небольших сценок, где герои испытывают разные эмоции. Ребята по очереди показывают сценки, а остальные угадывают эти эмоции.)

**ЭТЮДЫ ДЛЯ РАЗЫГРЫВАНИЯ**

***Этюд «Два ежика»***

Два друга-ежика шли по лесу и услышали – в траве что-то тикает. Сначала они испугались тиканья, а потом осторожно подошли ближе и с любопытством начали рассматривать незнакомый предмет. (Загаданы страх и любопытство)

***Этюд «Медведь и еж»***

Косолапый медведь случайно задел ежа и укол себе лапу. Медведь обижается на ежа, а тот чувствует себя виноватым. (Загаданы обида и вина)

***Этюд «Солёный чай»***

Мальчик во время еды смотрел телевизор. Он налил себе чай и, не глядя, по ошибке,

вместо сахара положил в чашку две столовые ложки соли. Помешал, сделал первый

глоток. «Какой противный чай!» - воскликнул мальчик. (Загаданы отвращение, удивление)

***Этюд «Котенок и его мама»***

Котенок-шалун нечаянно разбил новую вазу. Мама его ругает, а он чувствует себя виноватым. (Загаданы недовольство, вина)

***Этюд «Кто съел варенье?»***

Мама ушла на работу, а мальчик с кошкой остались дома. Мальчику очень захотелось попробовать вишнёвое варенье. Он не заметил, как съел всё варенье в банке. Когда мама вернулась, она спросила: «Кто съел варенье?» - на что мальчик ответил: «Кошка». Мама очень удивилась: «Разве кошки едят варенье?». Мальчику стало стыдно за свой обман.

(Загаданы недовольство, удивление, стыд, вина)

- Ребята, а как вы боретесь с плохими эмоциями? Расскажите.

- И я предлагаю вам сейчас посмотреть мультфильм.

**8. Просмотр и анализ мультфильма «Просто так»:**

- Понравился вам мультфильм?

- Какие эмоции, чувства вы сейчас испытали?

- Кто герои мультфильма?

- Какое чувство испытывал мальчик? А ослик? Только ли радость и грусть испытывали герои? А какие ещё? (удивление - медведь, любопытство- белочка)

**9. Рефлексия. Подведение итогов:**

- Мы познакомились с миром эмоций. Мы обсудили, что на любую ситуацию человек реагирует эмоционально: он то – волнуется, боится, то печалится. И с помощью эмоций передаёт своё отношение к действительности. А это очень влияет на здоровье.

- Помните, ребята, что обидев, мы можем потерять друга. Разозлив, можем навеки остаться врагами, но когда умеем выражать свои эмоции осознанно, обдуманно, мы можем жить в мире и согласии.

- Что нового вы узнали сегодня?

- Как сохранить своё здоровье?

- Какой вывод из урока вы сделали сегодня? Что бы вы пожелали друг другу и нашим гостям?

- У меня в руках воздушные шарики. Нравятся они вам? Чего не хватает у них? (нет лица, не выражены эмоции, нет улыбки, глаз) Давайте исправим ситуацию и сделаем наши шарики такими, какое у нас сейчас настроение.

(дети фломастерами рисуют на шарах: глаза, брови, улыбку)

- Покажите, какое настроение у ваших шариков? Замечательно! А теперь давайте поделимся своими эмоциями с гостями и отдадим им частицу своего тепла и радости!

И заметьте, **ПРОСТО ТАК**!!! (звучит музыка из мультфильма)

(звучит мелодия, дети дарят шарики гостям)