**Конспект внеклассного занятия в коррекционной школе – интернат**

**(духовно - нравственное направление)**

**по теме: «Мир наших чувств и эмоций»**

**Цель:**

1. Формирование умения осознавать и адекватно выражать свои эмоции.

**Задачи:**

1. Учить доброжелательному отношению друг другу и к окружающим людям, умению осознанно выражать свои эмоции, чувства, навыкам эмоционального самоконтроля;
2. Воспитывать умение общаться, дружить, делать человеку добро;
3. Знакомить детей с общечеловеческими ценностями: чуткостью, умением дарить тепло и доброту.

**Ход занятия:**

**I. Организационный момент**

- Здравствуйте, ребята!

- Мне приятно видеть вас и слышать ваши голоса.

- Давайте поздороваемся друг с другом улыбкой.

- Какое настроение у вас сейчас, давайте его сейчас нарисуем с вами.

- Настроение бывает разным.

- Веселая игра, книга, мультфильм могут улучшить наше настроение.

**II. Введение в тему**

-Ребята, можете ли вы представить себе человека, который никогда не смеется, не плачет, не удивляется, не сердится, не боится?

- Бывают ли такие люди?

(Ответы детей)

- Да, таких людей не бывает.

- Все мы испытываем эмоции.

- А сейчас мы с вами поиграем в игру **«Превращения в животных»**

В этой игре вы будете превращаться в разных животных и показывать, что они чувствуют, переживают.

Покажите:

* Испуганного зайчика, который в страхе прячется от волка (сидит в кустах и дрожит);
* Как печалится и грустит козленочек-Иванушка из сказки про Алёнушку;
* Как выглядит любопытный енот;
* Как страдает гадкий утенок от придирок своих сородичей;
* Как сердится лев – царь зверей;
* Как радуется неунывающая мартышка из мультфильма «38 попугаев»;
* Как испытывает удовольствие кот на солнцепеке.

Все то, что переживали, чувствовали животные, которых вы показывали, как это можно назвать одним словом. Да, верно, это ЭМОЦИИ.

- И это станет темой нашего занятия.

- Мы будем говорить о эмоциях. Вспомним их название и как они выглядят.

**III. Основная часть**

ЭМОЦИИ – это опыт всего тела, включающий чувства, мысли и телесные ощущения.

Существуют 6 уникальных эмоций:

ГРУСТЬ;

ЗЛОСТЬ;

ОТВРАЩЕНИЕ;

СТРАХ;

СЧАСТЬЕ;

УДИВЛЕНИЕ.

- Для чего необходимы эмоции человеку?

- Приведите примеры ситуаций, в которых вы испытывали эмоции.

- Приведите примеры положительных эмоций. В каких ситуациях их испытывает человек?

- Приведите примеры отрицательных эмоций. В каких ситуациях их испытывает человек?

- По каким признакам мы можем определить какая у человека эмоция? Все эмоции выражаются на лице человека с помощью глаз, бровей и рта. От этого внешность, в зависимости от эмоционального состояния, меняется. Часто эмоции сопровождаются выразительными движениями.

**Упражнение «Закончи предложение»**  
  
– Предлагаю вспомнить те ситуации, в которых мы испытывали разные эмоции. Закончите предложение, которое я прочитаю. Начну с себя.  
  
Мне страшно, когда на улице сильная гроза, гремит гром, сверкает молния.  
  
Мне обидно, когда… (меня ругают)

Я радуюсь, когда… (вижу своих друзей / светит солнышко)  
  
Я грущу, когда… (остаюсь один дома / идет дождь)  
  
Я волнуюсь, когда… (выхожу к доске)  
  
Мне интересно, когда… (учитель объясняет новую тему урока)  
  
Мне страшно, когда… (в комнате темно)  
  
– Ребята, каждый день мы испытываем разные эмоции и это здорово!

**Упражнение «Солнышко и тучка»**

– У меня есть две картинки (солнышко и тучка).

- Какое у нас солнышко? (радостное)

- Какая тучка? (грустная)

- Сейчас я буду зачитывать название эмоций, а вы должны догадаться, какие эмоции надо положить к солнышку (радость, удовольствие, восторг, восхищение), а какие – к тучке (грусть, огорчение, страх, злость)?

– Назовите, какие эмоции вы отнесли к солнышку?

- Почему вы выбрали солнышко именно для этих эмоций?

– Назовите, какие эмоции вы отнесли к тучке?

- Почему вы выбрали тучку именно для этих эмоций?

**Игра «Определи эмоцию»**

– Сейчас я раздам вам карточки с эмоциями ребенка. Карточки эти состоят из нескольких частей, но я их все перепутала. Вам нужно собрать карточку, определить, какая эмоция изображена, и объяснить, почему ты так думаешь.

**Упражнения «Избавление от гнева»**

– Ребята, как вы думаете, можно или нельзя злиться друг на друга? На друзей? Почему?

(Ответы)

– Правильно, злиться нельзя, потому что можно обидеть друг друга.

– Сейчас мы научимся сердиться, никого при этом, не обижая и не причиняя, другому человеку боль.

**IV. Физкультминутка «Ноги топают»**

– Наша злость живет в наших ножках. Давайте встанем и сильно-сильно потопаем. Наши стопы сначала станут теплыми, потом горячими, потому что через них выходит гнев. (Дети выполняют задание).

**Упражнение «Дорисуй лицо»**

– Посмотрите на картинки, что вы видите? (лицо)

Нам с вами нужно на первой картинке нарисовать веселое лицо, на второй – грустное.

– Ребята, если долгое время нам грустно или мы злимся, что нужно делать? (Нужно избавляться от плохих эмоций)

– Бояться отрицательных эмоций не нужно. Надо научиться управлять ими. Я предлагаю выполнить упражнение, которое поможет выгнать отрицательные эмоции.

**Упражнение «Коробочка плохих чувств»**

– Страх, злость, грусть – плохие чувства, они с нами не останутся. Сейчас я научу вас, как от них избавиться. Если мы сильно разозлились, то возьмем лист бумаги, скомкаем его, бросим в коробочку и плотно закроем их там. (Воспитатель подносит к каждому ребенку коробочку)

– Стало ли вам легче после того, как вы избавились от плохих эмоций и чувств?

**V. Заключительная часть**

– Ребята, понравилось ли вам занятие? Что больше всего запомнилось? Какой мы можем сделать вывод из нашего занятия?

- Правильно, в нашей жизни должны быть только хорошие и позитивные эмоции. И мы должны стараться сделать так, чтобы плохие и негативные эмоции обходили нас стороной.

– А теперь, когда наше занятие подошло к концу, давайте закроем глаза и мысленно передадим друг другу самое хорошее чувство. Какое? Конечно, радость.