**Внеклассное мероприятие на тему "Радуга эмоций".**

**Цель урока:**

**-** формировать у обучающихся понятие о видах эмоций;

- обучать приёмам снятия отрицательных эмоций как одному из способов сохранения психического здоровья;

- воспитывать культуру общения.

**I**. **Организационный момент.**

 Встаньте ровно ребятишки,

 И девчонки, и мальчишки,

 Руки в вверх все – потянулись,

 Все мне мило улыбнулись.

 Здоровья всем мы пожелаем

 И урок наш начинаем.

-Покажите умные глазки, ровные спинки.

-Повернулись, поздоровались с гостями, улыбнемся от души.

-Повернулись. Тихо сели.

**2. дерево**

**СЛАЙД 2** (появляются надписи на дереве)

- Давайте вспомним , что человеку помогает сохранить здоровье.

**Работа в парах**

У вас на столах таблички. Посоветуйтесь и выберете, то слово что помогает человеку быть здоровым. Произнесите дружно, что вы выбрали.

 **( 4 стол- спорт, 3- гигиена, 2- питание,1-режим дня).**

 Разместим это на **дереве здоровья**

- 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. . Мы выражаем их жестами, мимикой.

**3**. **Актуализация знаний.**

**Фрагмент из м/ф «Крошка енот» (слайд 3)**

- Все вы узнали эту замечательную песенку. Как она называется?

- Подумайте, когда человек улыбается? Расскажите, когда улыбаетесь вы? (С ответами детей появляются слова: радость, умиротворенность, восхищение, удовольствие, веселье.)

- А бывают ли такие ситуации, когда у вас плохое настроение? Расскажите.

 (На слайде на другой половине появляются слова: обида, тревога, печаль, страх, грусть.)

- Как можно назвать все перечисленные состояния, которые испытывает человек? **Заголовок слайда «Эмоции»**

**4. Целеполагание.**

- Тема нашего занятия «Радуга эмоций». Подумайте, о чем мы узнаем сегодня на занятии? **(слайд 4)**

( Мы узнаем об эмоциях человека, и о том, как они влияют на наше здоровье. Получим советы, как можно бороться с плохими эмоциями.)

**5. Зарядка**

 А я знаю очень полезные упражнения. (Проводит оздоровительную гимнастику)

* Поднимите правую руку вверх, громко скажите “и” три раза – создали колебания в голове, прочистили каналы. (звук “и” создает колебания в голове, очищает мозг, глаза, нос, уши).
* Для хорошей работы головного мозга. (Потереть носик ладошкой влево – 5 раз, вправо – 5 раз)
* Массаж головы: «Расчесывание» согнутыми пальцами обеих рук. (Стимулирование памяти)
* Соединить ладони перед грудью, интенсивно потереть друг о дружку. (Активация энергетического потенциала)

**СЛАЙД ( фото людей)**

- Это наши эмоции.

\_ На что похоже это слово. Какие ассоциации оно у вас вызывает? ( настроение, состояние)

**ЭМОЦИИ- проявление состояния человека, душевное волнение, выраженное мимикой, жестами, позой.**

- Что происходит с этими людьми? Какой человек вам приятен? Почему?

Эмоции и настроение влияют на состояние человека и его здоровье.

 - Как … В этом разобраться нам поможет……явление погоды.

*«Каждый охотник желает знать где сидит фазан»*

- Это что такое? (РАДУГА)

**СЛАЙД ( Радуга – эмоций)**

На радуге есть яркие цвета, есть тёмные. Так и эмоции есть светлые, хорошие, есть плохие. Давайте разберёмся в некоторых из них.

**СЛАЙД (КОЛОБКИ) ( НЕ ПЕРЕКЛЮЧАТЬ!!!!)**

 Вспомните хорошо знакомый вам персонаж КОЛОБОК . ( на экране)

- В какой момент сказки колобок изображён на первой картинке? Что он переживает?

- Как это определить ? ( по выражению глаз, бровей и рта)

Значит по выражению лица можно понять какие эмоции переживает человек.

- Что переживает 1 колобок (удивление).2- злость, 3- обиду..,4 радость, 5- удовольствие , 6 - смущение ( **появляются по очереди названия на экране)**

**Теперь давайте понаблюдаем за эмоциями людей.**

**Слайд**

Весела я, весела,
Ножками я топаю.
Я танцую и пою
Ив ладошки хлопаю

И. Лопухина

– Какое чувство испытывает девочка?*(Радость).*

**Слайд**

Зайку бросила хозяйка –
Под дождём остался зайка.

А. Барто

– Какое чувство испытывает герой? *(Грусть.)*

**Слайд**

*Гуси и Люся.*

На дороге гуси ущипнули Люся,
И болела долго у неё нога.
– Я вам, злые гуси! – погрозила Люся.
А они в ответ ей: “Га-га-га”!

Л.Успенская

– Какие гуси? *(Злые).*

**Слайд**

Лепит девочка из глины
Ушки, лапки, хвостик длинный.
Удивляется братишка:
Вышла серенькая мышка.

Мариджан

– Какое чувство испытывает братик? *(Удивление).*

**Слайд**

У опушки две старушки
Брали грузди и волнушки.
Филин: “У-у-х!”, Филин: “У-у-х!”
У старушек замер дух:
“Жутко!”

Е.Благинина

– Какое чувство испытывают старушки? *(Страх).*

**Слайд**

*Кролики.*

В старой корзине на кухонном столике
Смирно сидели пушистые кролики.
Мама сказала: “Их трогать не нужно.”
Только, наверно, им, бедненьким, душно,
Маленьким крошкам жарко и тесно.
Сколько их там – посмотреть интересно.

З. Александрова

– Какое чувство испытывает герой? *(Интерес).*

**Слайд**

*Мама недовольна*

Ваза синяя разбита,
Лужа на паркете...
Мать на мальчиков сердита:
— Отвечайте, дети,
Кто из вас с цветами вазу
Уронил с окошка?
Может быть, ответить маме:
“Виновата кошка”?
И Володя, и Сережа
Покраснели сразу.
Мама спрашивает строже:
—Кто же трогал вазу?
Младший прячется за брата,
Старший смотрит прямо, Говорит:
— Прости нас, мама,
Оба виноваты.

З.Александрова – Какое чувство испытывают мальчики? *(Стыд, вину).*

- Есть и другие эмоции. Всего у человека более 70 эмоций.

-Давайте мы попробуем составить нашу радугу эмоций.(На доске делаем цветную радугу из карточек)

К РАДОСТЬ

О НЕЖНОСТЬ

Ж УДОВОЛЬСТВИЕ

З УДИВЛЕНИЕ

Г ОБИДА

С - ГРУСТЬ

Ф ЗЛОСТЬ

- Какие из этих эмоций хорошие и не нанесут вреда твоему здоровью.( радость, удивление).

Сейчас вы попробуете передать свои эмоции.

**5.Игра «Раз, два, три …покажи».**Давайте поиграем. Я вам буду давать команды.

1 стол - раз-два-три,  как я испугался,  покажи. Вы должны показать на лице и своей позой показать страх.
2-раз-два-три,  как я удивился ,  покажи.

3- раз-два-три,  как я обиделся ,  покажи.

4- раз-два-три,  загрустил,  покажи.

МОЛОДЦЫ!

**Учитель:** А я стараюсь медленно считать до 10, чтобы мой гнев прошёл.

 **Новый материал.**

- Внимательно прочитайте названия эмоций на слайде. Почему они записаны в два разных столбика? (Положительные и отрицательные эмоции человека)

*Работа в группах. Самовыражение эмоций.*

Учитель: Сейчас мы с вами потренируемся в выражении положительных и отрицательных эмоций в разных ситуациях. Перед вами лежит задание для каждой группы. Прочитайте внимательно ситуацию. Ваша задача при помощи мимики и жестов выразить состояние героев, а также определить какие это эмоции. Положительные или отрицательные? Время пошло.

-Громко читаем ситуацию и изображаем эмоции. Другие группы аплодисментами оценивают, удалось или не удалось.

I ситуация: «Не досталось булочки в столовой».

- Какую эмоцию вы изобразили? (Досаду)

-К какой группе отнесём? (Отрицательная)

II ситуация: «Ученик пришёл в школу не выучив уроки» .

- Какую эмоцию вы изобразили? (Страх)

-К какой группе отнесём? (Отрицательная)

 III ситуация: «Тебе объявили, что ты занял 1 место в городской олимпиаде».

- Какую эмоцию вы изобразили? (Ликование)

-К какой группе отнесём? (Положительная)

IVситуация: «На уроке математики тебе единственному удалось решить очень сложную».

- Какую эмоцию вы изобразили? (Радость)

-К какой группе отнесём? (Положительная)

V ситуация: « К вам приехали долгожданные гости».

- Какую эмоцию вы изобразили? (Веселье)

-К какой группе отнесём? (Положительная)

VI ситуация: «Ты поссорился с лучшим другом»

- Какую эмоцию вы изобразили? (Огорчение)

-К какой группе отнесём? (Отрицательная)

- Как вы думаете, а могут ли эмоции влиять на наше здоровье? Как?

(Смех продлевает жизнь. Положительные эмоции придают сил, энергии. Отрицательные эмоции могут привести к депрессии. Головная боль, нервные заболевания от отрицательных эмоций и переживаний человека.)

- А что у любого человека всегда вызывает только положительные эмоции? На этот вопрос вам помогут ответить слайды.

Показ слайдов с видами природы. Какие эмоции испытали? (слайд) ( Под музыку Чайковского)

**Игра - тренинг «Волшебный цветок добра».**

**Дети, встаньте в круг, слегка вытяните руки вперед ладонями вверх и закройте глаза. Представьте себе то, что я вам сейчас скажу. (Можно включить красивую, приятную мелодию).**

**- Нарисуйте в своём воображении цветок добра и хорошего**
**настроения. Положите его на обе ладони. Почувствуйте, как он**
**согревает вас: ваши руки, ваше тело, вашу душу. От него исходит**
**удивительный запах и приятная музыка. И вам хочется её**
**послушать. Мысленно поместите все добро и хорошее настроение**
**этого цветка внутрь, в своё сердце.**

**-Почувствуйте, как добро входит в вас, доставляет 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 обвевает тёплый, ласковый ветерок. У вас доброе, согревающее душу настроение. ( Дети танцуют)**

 - Ученые пришли к выводу, что общение человека с животными, природа вызывают положительные эмоции. У кого из вас есть дома домашние любимцы? Какие эмоции вызывает у вас общение с ними?

Положительные эмоции даже помогают быстрее вылечить болезни.

- Есть даже виды лечения общением с дельфинами (дельфинотерапия), с домашними животными (анималотерапия) Показ слайдов (слайд ).

**СЛАЙД ( коты смеются )**

- Почему вы смеётесь? .**.**

**- Когда мы смеёмся ? ( Когда хорошо, радостно, хорошее настроение ).**

- Мы выражаем эмоции каждую минуту, но только не задумываемся над этим.

- Вспомните когда вы сегодня смеялись?( Несколько ситуаций)

 Смех прибавляет человеку здоровья,1 **минута смеха продлевает жизнь на 5 минут.Значит вы продлили себе только что жизнь на 5 минут. Здорово!!!**

**-Как приятно смотреть на весёлого человека.**

**- Какие события в школе вызывают у вас радость? (Несколько ответов)**

Как бороться с отрицательными эмоциями? (слайд 9)

1. Занятия спортом
2. Прогулка на свежем воздухе
3. Контрастный душ
4. Общение с хорошими друзьями
5. Физическая работа
6. Общение с животными
7. Веселая книга или фильм.

 - Чтобы во время помочь другому человеку пережить неприятности, надо научиться хорошо понимать эмоции других людей, быть внимательным к ним. Как можно узнать какие чувства испытывает другой человек?

**-** Ребята, никогда не спешите “выплёскивать” свои чувства на окружающих, соберите всю свою волю и сдержитесь. А потом постарайтесь успокоиться. Для этого есть разные способы.

**Учитель:**Итак, задача нашего урока не только различать эмоции на отрицательные и положительные, но и учиться “снимать” отрицательные эмоции, то есть успокаиваться.

**. Обучение приема снятия отрицательных эмоций.**

– Представьте ситуацию: нас много в школе, и все мы такие разные. Вдруг вас кто-то обидел, а вам надо идти на урок. Как успокоиться?

*Примерные ответы детей:*

1. Сделать дыхательную гимнастику. *(Глубокий вдох, задержка дыхания и медленный выдох: “Раз Егорка, два Егорка..”)*
2. Сходить в столовую, выпить стакан сока, чая, съесть булочку.
3. Сделать несколько физических упражнений.
4. Подойти к окну, полюбоваться видами природы..

**Учитель:** А я стараюсь медленно считать до 10, чтобы мой гнев прошёл.

.Игра №1 «Приветствие»

Учитель рассказывает о хорошем настроении, радости, улыбках, делая паузы между высказываниями. После каждого высказывания дети произносят одну и ту же фразу: «У нас тоже!».

 «Я делюсь с вами своим хорошим настроением!

 «Мы тоже!»

 «Я дарю вам улыбку»

 «Мы тоже»

 «Я радуюсь»

 «Мы тоже!»

«Я прыгаю от счастья!»

 «Мы тоже!»

 «Я вас люблю!»

 «Мы тоже!»

 «Я вас обнимаю!»

 «Мы тоже»

Все обнимаются в едином кругу.

Ваше настроение отличное? (ДА!!!)

С разной интонацией произнесите фразу «Скоро каникулы» ( удовольствие, ужас, скромность, печаль, веселье,страх. Радость)

Заключительная часть Игра "Котелок настроения".
НАСТРОЕНИЕ.
Сегодня мы будем варить настроенье.
Положим чуть-чуть озорного веселья,
100 грамм баловства,
200 грамм доброй шутки,
И станем все это варить 3 минутки.
Затем мы добавим небес синевы,
И солнечных зайчиков пару.
Положим еще свои лучшие сны,
И ласковый голос мамы.
Заглянем под крышку.
Там у нас не варенье!
Там наше отличное настроенье!
Ведущий предлагает детям "сварить" радость в котелке. "Что мы положим в котелок, чтобы сварить радость?" Если дети затрудняются, то можно предложить им варианты (улыбка, подарок, радостная встреча, веселая шутка и т.д.) Хорошенько помешаем, попробуем и покажем, какая получилась радость. ( В кастрюле конфеты для детей)

Почему так говорят: «Злой плачет от зависти, а добрый – от радости».

**Итог урока.**

*-*о чём мы с вами сегодня говорили?*(Об эмоциях).*

*-*Правильно, что такое эмоции? (*Эмоции это чувства, состояния человека).*

– На какие две группы оделяться эмоции? *(Положительные, отрицательные).*

– Итак, ребята, в жизни нам случается выражать и положительные, и отрицательные эмоции.

- Какие эмоции мы выберем для своего здоровья? *Ответы детей.*

– А как сделать, чтобы положительных эмоций стало больше? *Быть всегда весёлыми,* *делать друг другу больше приятного, сначала хорошо подумать, а потом сделать, больше улыбаться.*

– Вспомним совет Кота Леопольда: “Давайте жить дружно!”

Учитель. Ребята, это сюрприз! Держите и ешьте конфеты, вы их заслужили!

– А теперь я попрошу вас и гостей выразить эмоции от нашего совместного общения