**МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 54**

**с углубленным изучением отдельных предметов»**

**Авиастроительного района города Казани**

**КЛАССНЫЙ ЧАС**

**«Настроение»**

**в 3в классе**

**учителя 1 квалификационной**

**категории**

**Газизовой Е.А.**

**Цели и задачи:**

* познакомить с понятием «настроение»;
* развивать умение управлять своим настроением;
* дать представление о взаимосвязи, существующей между мыслями и настроением;
* развивать коммуникативные навыки.

**Оборудование**

Мультимедийная установка. Презентация; воздушный шарик; карточки с заданиями №4, №5,№7; цветные круги; таблица настроения.

**Ход урока**

**I. Орг. момент**

**-**Ребята, расшифруйте самостоятельно тему нашего классного часа, используя стрелки.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| П | Н | А | С | О |
| В | Е | Н | Т | А |
| К | И | Р | О | Р |
| С | О | Т | Е | Я |
| Ш | Е | Н | И | Е |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**1 слайд**

Ответ. Настроение.

**II. Основная часть**

-Итак, тема нашего классного часа *« Настроение?»***2слайд**

-Какое ваше настроение? (ответы детей)

-Ребята, а вы знаете, что такое настроение? (ответы детей)

-Правильно! *Настроение- это душевное состояние.*

-Человек может радоваться и огорчаться, веселиться и страдать. От того, какое настроение у человека, зависит, как он будет трудиться, общаться с окружающими, и даже зависит здоровье.

-По каким признакам вы определяете хорошее у вас настроение или плохое? Приведите пример.

-Настроение в разные моменты жизни меняется. Оно может быть приподнятым или подавленным. Может быть выражено в такой форме, как скука, печаль, страх, отчаяние или, напротив, радость, надежда, увлеченность.

- Наше настроение зависит от многих причин.

- Назовите причины, которые могут испортить вам настроение. (ответы детей)

- А улучшить, приподнять?(ответы детей)

**Задание 1**

**«Исключи лишнее» 3 слайд**

|  |
| --- |
| Комплимент, анекдот, подарок, солнечная погода, канун каникул, новая игрушка, хорошая отметка, награждение грамотой, заболевание, победа в конкурсе, объявление о предстоящем походе. |

-Исключите лишнее, на ваш взгляд понятие. (заболевание)

Объясните, почему.(Оно не поднимает настроение, в отличие от остальных понятий)

**Задание 2**

**Игра «Облака».**

-А сейчас поиграем. Попробуем определить настроение.

( Дети читают стихотворение Н. А. Якимовой «Облака.» и определяют настроение каждого облака.)

По небу плыли облака,

А я на них смотрел.

И два похожих облачка

Найти я захотел.

Я долго всматривался ввысь

И даже щурил глазки,

А что увидел я, то вам

Всё расскажу сейчас.

 Вот облачко весёлое

 Смеётся надо мной.

 -Зачем ты щуришь глазки так?

 Какой же ты смешной!

 Я тоже посмеялся с ним:

 - Мне весело с тобой!

 И долго, долго облачку

 Махал я вслед рукой.

А вот другое облачко

Расстроилось всерьёз.

Его от мамы ветерок

Вдруг далеко унёс.

И каплями – дождинками

Расплакалось оно…

И стало грустно, грустно так,

А вовсе не смешно.

 И вдруг по небу грозное

 Страшилище летит

 И кулаком громадным

 Сердито мне грозит.

 Ох, испугался я, друзья,

 Но ветер мне помог:

 Так дунул, что страшилище

 Пустилось на утёк.

А маленькое облачко

Над озером плывёт,

И удивлённо облачко

Приоткрывает рот:

-Ой, кто там в глади озера

Пушистенький такой,

Такой мохнатый, мягонький?

Скорей летим со мной!

 Так очень долго я играл,

 И вам хочу сказать,

 Что два похожих облачка

 Не смог я отыскать.

-Какие облака встретились?

-От чего у автора менялось настроение?

- Это нормально, когда у человека хорошее настроение.

- Но так быть не может всегда. Если, например, заболел близкий вам человек, вы испытываете… тревогу, грусть – настроение омрачено.

- Если вы посмотрели фильм, в котором погибает главный герой, вызывающий у вас симпатию – вам становится… грустно, вы переживаете. ---Иногда настроение может быть подавленным по причине пасмурной погоды, бесконечного дождя.

- Поднять настроение трудно. Для этого надо приложить усилия, перебороть себя, переключиться на какое- то отвлекающее занятие.

Хотя порой достаточно услышать в свой адрес доброе слово.

**Задание 3**

**Игра «Давайте говорить друг другу комплименты».**

-Ребята, сейчас по очереди будем передавать воздушный шарик своему однокласснику, говорить добрые слова и комплименты. Называем друг друга ласково.

- Каждый человек должен учиться контролировать своё настроение. Очень важно, чтобы каждое утро у вас начиналось с положительных эмоций, с хорошего настроения.

**Задание4**

Подчеркните чувства, вызывающие положительные эмоции, улучшающие настроение.**Слайд 4**

|  |
| --- |
| Страх, обида, восторг, восхищение, тревога, огорчение, досада, ужас, радость, боль, горе, жалость, зависть, месть, уверенность, ненависть, отчаяние, гордость, радость, ликование, злость. |

Проверка по эталону

**Задание 5**

Соедините стрелками ситуации и чувства, которые обычно испытывает при этом человек. **Слайд 5**

|  |  |
| --- | --- |
| Ученик хорошо выучил стихотворение, но у доски растерялся, получил оценку ниже, чем планировал | Страх, ужас |
| Папу наградили премией за хорошую работу | Обида, досада |
| Ребёнок боится спать без света | Радость |
| Ребёнок увидел град размером с куриное яйцо | Гордость |
| Отличник получил пятёрку | Удивление |
| Пассажир отстал от поезда | Горе, боль |
| Ушёл из жизни близкий человек | Отчаяние |
| Мальчик давно мечтал о радиоуправляемой машине и вдруг увидел такую же у своего товарища | Зависть |

Проверка по эталону

**Задание 6**

**Игра « Закончи рассказ.»**

- Вы вышли на улицу. Навстречу бежал мальчик из соседнего дома. «Доброе утро!»- крикнул он и улыбнулся. Вам захотелось…

- Вы больны. Болит голова, кашель, насморк. За окном дождь и ветер. Настроение…

- Друг поделился с вами радостью. Вы…

- Подошел автобус. Вы хотите войти, но всех отталкивает подросток и грубо говорит: «Куда лезешь?» Настроение ваше…

-А сейчас я предлагаю изучить советы , помогающие избавиться от плохого настроения.

 **Слайд 6**

-Внимание на слайд.

* *Потопать ногами.*

Вы дадите физический выход своей отрицательной энергии, вместе с ней уйдёт и злость.

* *Замесить тесто понарошку, раскатать его.*

Злость улетучится, так как работать с тестом – очень увлекательное занятие.

* *Высказать свои чувства*.

Рассказать кому-нибудь о своём плохом настроении: родственникам, подруге, другу, собаке, кошке, кукле.

* *Спеть добрую песенку, сплясать быстрый танец.*
* *Смыть дурные чувства.*

Набрать в ванну тёплой воды, лечь и всем телом ощутить, как вода смывает всё плохое.

* *Надуть злостью шарик.*

Надуть шарик, завязать и бросить его в мусорный контейнер или в воздух – с ним ваше плохое улетит далеко.

Есть ещё один способ

**III. Релаксация «Вверх по радуге»**

 **(звучит спокойная музыка)**

- Закройте глаза, сделайте глубокий вдох и представьте, что вы взбираетесь вверх по радуге, преодолевая сопротивление и борясь с плохим настроением. А на выдохе – съезжаете с радуги, как с горки, избавившись от плохого настроения.

- Теперь вы знаете, что нужно сделать, если вам плохо оттого, что вы разозлитесь. Если плохо от совершенного некрасивого поступка, надо признаться и попросить прощения. А если нехорошо от плохого самочувствия, нужно сказать старшим и обратиться за медицинской помощью.

 **Задание 7 Слайд 7**

Существует множество пословиц на данную тему. Соедините стрелками начало и конец пословицы.

(Ученики получают распечатки задания. Самостоятельная работа. Проверка. Объясняется смысл пословиц.)

|  |  |
| --- | --- |
| Слезами | мука будет. |
| Перемелется- | проглянет и красно солнышко. |
| Будет и на нашей улице | и к нашим окошкам. |
| Не всё ненастье, | праздник. |
| После грозы – ведро, | горю не поможешь. |
| Придёт солнышко | да несчастье помогло. |
| Не было бы счастья, | после горя – радость. |

**IV. Рефлексия**

 -Просыпайтесь с мыслью, что день принесёт удачу. Даже если будут трудности, верьте, что справитесь с ними.

**Слайд 8**

-Давайте будем вырабатывать привычку каждый день улыбаться друг другу.

-Улыбка – это залог хорошего настроения. Так мы дарим друг другу здоровье и радость.

-Улыбнитесь сейчас друг другу!

-А кому вы улыбаетесь, проснувшись утром? (ответы детей)

- А чтобы не забывать улыбаться, можно сделать себе простые памятки. Для этого надо нарисовать симпатичные, улыбающиеся рожицы и развесить их дома так, чтобы вы могли их видеть и улыбаться.

-А нашему кабинету тоже нужны улыбки. Я предлагаю нарисовать улыбающиеся смайлики и разместить их на нашей доске.

(На партах лежат готовые круги. Дети фломастерами или карандашами рисуют веселые рожицы и дарят друг другу.)

**V. Итог.**

Учитель: Чтобы у нас все получалось, было хорошо, интересно и не скучно жить, мы должны всегда быть в …(хорошем настроении)!

- Почему? (Потому что от этого зависит даже наше здоровье.)

- А что мы можем сделать для хорошего настроения? ( улыбаться, говорить хорошие слова, относиться с уважением к друг другу, любить себя и окружающих вас людей.)

- В течение недели последите за своим настроением, отметьте в таблице смайликом свое настроение. **Слайд 9**

(Каждому раздается таблица)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   | Пн | Вт | Ср | Чт | Пт | Сб | Вс |
| Утро |  |  |  |  |  |  |  |
| День |  |  |  |  |  |  |  |
| Вечер |  |  |  |  |  |  |  |

зеленый – хорошее, веселое, бодрое

красный – неуверенное, беспокойное

черный – плаксивое, унылое, тревожное, плохое.

 **Слайд 10**

- Я желаю вам, ребята, всегда хорошего настроения и здоровья, а также следите за своей речью, не говорите плохих слов. Любите своих близких, учитесь прощать им обиды.