**Средняя школа № 4**



**Внеклассное занятие**

**по самопознанию**

**в 1 классе**

**ТЕМА:**

**Учитель:** Рослова О.М.

**Тема: *Радуга настроения.***



**Цель:** формирование начальных представлений о понятии «настроение человека».

**Задачи:** 1. Выяснить вместе с детьми, что такое НАСТРОЕНИЕ, каким оно бывает, от чего зависит.

2. Формировать убеждения о значении настроения в здоровье человека,  пробудить стремление контролировать и произвольно регулировать свое настроение.

3. Сформировать представление о том, что настроение человека - не только результат внешних обстоятельств человека, но и его собственных усилий; развивать стремление быть внимательным к окружающим людям.

**Ход урока:**

1. **Круг радости.**

- Доброе утро, дорогие ребята! Здравствуйте, наши уважаемые гости! Мы рады приветствовать Вас на нашем любимом уроке Самопознания. Мы надеемся, что общение с нами доставит вам удовольствие и даст заряд бодрости и хорошего настроения на весь день. А для того, чтобы наш урок прошёл особенно радостно и плодотворно, я предлагаю начать его с небольшого пожелания друг другу. (Слайд 2.) Давайте возьмёмся за руки, улыбнёмся и произнесём такие слова:

***Пусть утро будет добрым, свежим,***

***Как лучик солнца - самым нежным,   
Приятным - каждое мгновенье,   
А день - хорош на удивленье!***

1. **Беседа.**

- Ребята, для того, чтобы вы догадались, о чём сегодня пойдёт речь, я попрошу вас внимательно посмотреть на доску. Там записаны слова: СТРОЙКА, СТРОИТЕЛЬ, НАСТРОЕНИЕ, ПОСТРОИТЬ. (Слайд 3.) Внимательно прочитайте эти слова и попробуйте найти среди них лишнее. (Проводится работа над лексическим значением перечисленных слов и в результате делается вывод о том, что из всех данных слов выделяется слово НАСТРОЕНИЕ.)

- Почему вы считаете, что это слово отличается от остальных?

- Что можно строить? А настроение строить можно?

- Выносим это слово в тему нашего урока. (Слайд 4.) Поговорим про настроение.

***Что такое настроенье? Где оно живёт?***

***Как оно ложится спать? И как оно встаёт?***

***И что же ему нравится? А что ему вредит?***

***Кто же постарается – всё это объяснит?***

- Вот давайте все вместе и постараемся найти ответы на эти вопросы. (Слайд 5.)



1. Что такое НАСТРОЕНИЕ?

2. Каким оно бывает?

3. От чего зависит НАСТРОЕНИЕ?

4. Как его исправить?

1. Что такое НАСТРОЕНИЕ?

***НАСТРОЕНИЕ*** *– это внутреннее душевное состояние человека.*

1. Каким бывает НАСТРОЕНИЕ?

- Разобраться в том, каким бывает настроение, нам помогут наши гости –СМАЙЛИКИ. (Слайд 6.) Давайте посмотрим на них и попытаемся определить их настроение. Какими словами вы можете его обозначить? (Весёлое, грустное, печальное, радостное, бодрое, отличное, тревожное, сердитое, унылое, спокойное, великолепное, весёлое, чудесное, тоскливое и т.д.)

- А как вы догадались, у кого из них настро­ение хорошее, а у кого — плохое? (По выражению лица, мимике.)

3) От чего зависит НАСТРОЕНИЕ?

- Подумайте и скажите, что может повлиять на настроение человека? Когда и от чего оно бывает хорошим?

- А какие причины для радости есть у вас? Чему вы радуетесь?

- Может ли меняться настроение? По каким причинам оно может испортиться?

1. **Помечтаем.**

- Представьте ситуацию, что вам предложили подружиться с кем-нибудь из наших смайликов. Смайликов с каким настроением вы бы выбрали в друзья? Почему?

**Вывод:** гораздо охотнее люди общаются с теми, у кого хорошее положительное настроение.

- Чтобы наше настроение почаще было хорошим, надо научиться радоваться каждому доброму моменту в нашей жизни. (Учитель предлагает ребятам прослушать стихотворение Ольги Вайнсберг «Радуйся!»).

*Радуется жизни малая травинка:*

*Подарило утро пуговку-росинку.*

*Радуется птичка на зеленой ветке:*

*В гнездышке у птички маленькие детки.*

*Радуется зайка силе и сноровке:*

*Убежал зайчишка от лисы-плутовки.*

*Радуется мишка: «Славная погода!*

*Отыщу к обеду я колоду с медом»*



*Радуется тучка, полная водицы:*

*Лопнуть и на землю дождичком пролиться.*

*И тебе, дружочек, солнышко смеется.*

*Радоваться жизни сто причин найдется!*

1. **Творческая деятельность.**

- Как вы думаете, а можно ли изобразить настроение человека с помощью цвета?

- Закройте глаза и попробуйте увидеть, какого цвета хорошее настроение.

- А теперь, закрыв глаза, попробуйте увидеть цвет плохого настроения.

- Не кажется ли вам, ребята, что наша жизнь настолько богата разными событиями и эмоциями, что наше настроение очень напоминает радугу – РАДУГУ НАСТРОЕНИЯ? (Слайд 7.)

- Какое у вас сейчас настроение? Какие чувства вы сейчас испытываете? Об этом мы сейчас узнаем, выполнив небольшую творческую работу. Я предлагаю вам, ребята, рассказать о своём настроении при помощи цвета, разукрасив свою Радугу НАСТРОЕНИЯ. (Слайд 8.) На ней вы можете изобразить все свои чувства и эмоции.

(После окончания творческой работы учителем рассматривается несколько творческих работ (по желанию учащихся), а остальные дети, анализируя цветовую гамму рисунка, пытаются определить настроение того, кто его выполнил.) (Слайд 9.)

4) Как исправить НАСТРОЕНИЕ?

- Ребята, а как же быть, если вдруг по какой-то причине настроение испорчено?

- Существует много способов исправить настроение: настроение можно поднять, послушав или спев веселую песню либо музыку, пообщавшись с друзьями, родными, занявшись каким-нибудь своим любимым делом и т.д. И есть ещё один верный способ улучшить своё настроение – это ИГРА. Давайте поиграем.

1. **Поиграем.**

***ИГРА «КАК ЖИВЁШЬ? ВОТ ТАК!»***(Слайд 10.)

Как живёшь?  
Вот так!   
Как плывёшь?   
Вот так!  
Как бежишь?   
Вот так!   
Вдаль глядишь?   
Вот так!  
Машешь вслед?   
Вот так!  
Ждёшь обед?   
Вот так!  
Утром спишь?  
Вот так!  
А шалишь?   
Вот так!



**ВЫВОД:** Ребята! В жизни очень важно быть в хорошем настроении. Хорошее настроение дарит человеку доброта, общение с хорошими людьми, красивая природа. Учитесь радоваться жизни!

1. **Круг от сердца к сердцу.**

Дети встают в круг и исполняют песню «Улыбка» В. Шаинского.

