***Классный час***

***« Радуга эмоций»***

***2 класс***

***Задачи:***

* Создать в группе доверительную обстановку, позволяющую детям проявлять свои эмоции и говорить о них;
* Умение дружить, сплочение детского коллектива;
* Развитие у детей умений различать эмоциональные состояния человека, работать в паре (рассказывать о себе, слушать собеседника, задавать ему вопросы и т.д.), коллективе; выражать свои чувства.  
  Выявление эмоционального состояния каждого школьника в классе, создание эмоционально-положительного климата в коллективе, формирование сплоченности класса.

**Форма проведения:** парная, коллективная.

**Оборудование:** компьютер, мультимедийный проектор, экран, картинки на столах с изображением эмоций детей, карандаши цветов радуги, рисунок радуги.

**Ход занятия:**

**Упражнение «Огонёк поддержки»**

Возьмитесь за руки и пожмите их. Этим рукопожатием вы передали «огонёк поддержки» своему соседу.

- Что мы друг другу говорим при встрече? ( «Здравствуйте!)

-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.

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

**1.**- Давай вспомним , что человеку помогает сохранить здоровье.

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). ТАБЛИЧКИ**

Разместим это на **дереве здоровья.( Дети на доску прикрепляют )**

- 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 .Что это, как вы думаете?

**СЛАЙД 3 ( 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.**

**(ТАБЛИЧКА на доске)**

- 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 4 ( Радуга – эмоций)**

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

**СЛАЙД 5 (КОЛОБКИ) ( НЕ ПЕРЕКЛЮЧАТЬ!!!!)**

**2**. 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.**

**(Картинки на столах и буквы для составления слов (конверты)**

**3**.У вас на столах картинки. Рассмотрите их.

-Подумайте, что сейчас переживают дети? Составьте ответ из рассыпанных букв. Посоветуйтесь прежде чем отвечать. Представьте свою картинку и составьте слово на доске.

1 стол –Злость

2 стол –Обиду

3 стол – Радость

4 стол – Удивление

- Ответы по группам. Возьмите полоску и закрасьте её цветом ,с котором вы представляете себе эту эмоцию человека.

**-– Покажите свои полоски.Почему? ( цвет большинства прикрепляем на доску к названию эмоции)**

**УЧИТЕЛЬ ПРИКРЕПЛЯЕТ НА РАДУГУ НАЗВАНИЕ ЭМОЦИИ**

(1 – злость, 2- обиду, 3- радость,4- удивление)

**СЛАЙД 6 - фото людей**

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

- Что переживаете вы, когда кушаете что-то вкусное . ( наслаждение, удовольствие)

- Каким цветом эту эмоцию раскрасим? ( жёлтым)

- От чего вы испытываете удовольствие?

- Что переживают люии в этой ситуации? (нежность)

Например: удовольствие, нежность, грусть. Куда разместим эти эмоции?

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). Давайте проведем эксперимент….

**.СЛАЙД 7 ( 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)**

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!

**6 .-Что чаще всего вы переживаете в жизни?**

- В школе мы часто испытываем эмоции. И не знаем, как справиться с ними.

Например, что вы испытываете когда знаете что сегодня надо отвечать стихотворение у доски ? Ответы детей ( страх, волнение) .

***СОВЕТЫ\_ КОНФЕТЫ :***

* *потри быстро ладонь об ладонь;*
* *сесть, выпрямить спину и представить, что руки упёрлись в пол и всё напряжение уходит в пол;*
* *медленно подышать.*

-Давайте попробуем….

Часто бывает долго делаешь уроки, устал. Как снять напряжение и усталость?

***СОВЕТЫ\_ КОНФЕТЫ :***

* *послушай, закрыв глаза, приятную музыку;*
* *посмотреть красивые виды природы….*

***СЛАЙД 8 ( Музыка включ автом, выкл. по щелчку)***

**7.** Вспомните ситуацию, вы получили отметки за контрольную работу

- Ребята, вам знакома ситуация?Что чувствуете вы в это время???

**- Что делать с этими неприятными чувствами? (Учиться любить себя, хорошо относиться к другим и это отношение вернется к тебе.)**

- Как мы можем помочь людям, которым не везет и они чувствуют себя неудачниками?

***СОВЕТЫ – КОНФЕТЫ***

* *Не смейся над неудачей одноклассника.*
* *Предложи свою помощь.*
* *Порадуйся его успеху.*
* ***Мокрая собака.***

Я хочу показать вам, как можно избавиться от неприятных чувств. Наверняка каждый из вас видел, как отряхивается мокрая собака. Она трясет и спиной, и головой, и хвостом, так что вода разлетается во все стороны. Давайте сделаем примерно то же самое.

Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно места. И начните отряхивать ладони, локти, плечи. При этом представляйте, как все неприятное — плохие чувства, тяжелые заботы и плохие мысли о самом себе — слетает с вас, как вода с собаки. Представьте себе, как весь неприятный груз слетает с вас, вы становитесь бодрее, веселее.

**8.Я предлагаю поиграть в игру «Гусеница».** Игра поможет нам понять, насколько мы можем выполнять задание дружно. Встаньте в колонну, возьмите друг друга за талию, теперь вы гусеница. Гусеница должна выполнять команду дружно, не разрываясь. У гусеницы много ног и все они делают одинаковые движения. Первый – это голова, она управляет туловищем. Следите за головой и делайте так же.Покажите как гусеница спит…. как умывается правой лапкой ….. как прыгает на левой ноге. МОЛОДЦЫ!

- Почему вы так радовались, когда играли вместе?

Вот такое настроение и эмоции помогут нам в нашем классе создать комфортные условия для учёбы и работы.

Очень важно чтобы в классе всем было хорошо, но для этого надо уметь понимать друг друга и быть дружными.

Ведущий зачитывает или рассказывает детям историю о ребенке, в которой описывается его обычный день. Детям предлагается оценить, какие чувства вызвали у героя рассказа те или иные события (нужно написать на листочке соответственно знак «плюс» или «минус»). **ОДИН ДЕНЬ ИЗ ЖИЗНИ ПЕТИ**

**Было солнечное утро. Громко зазвонил будильник. Петя потянулся в кровати, повернулся на другой бок и решил еще немного поспать. В это время раздался голос старшего брата: «Вставай немедленно, ты опоздаешь в школу. Небось, опять не сделал уроки, лентяй!»   
(Дети должны поставить свой знак.)**

**В школе учительница Анна Ивановна сказала: «Тишина в классе! Петя, ты опять не сделал задание по математике. Это уже третий раз за последнюю неделю. Останешься сегодня после уроков и не пойдешь на футбол!»На глазах у Пети выступили слезы. Он забыл тетрадь по математике дома, так как очень спешил в школу, из-за того что проспал. (Дети должны поставить свой знак.) Когда Петя вернулся домой, он включил свою любимую музыку. В это время послышались шаги. В комнату вошла мама. Она сказала: «Я так устала на работе, а ты сидишь и слушаешь свою музыку. Я же просила тебя подогреть обед. Ради бога, выключи магнитофон». (Дети должны поставить свой знак.) «Столько неприятностей за один день, — подумал Петя. — Я чувствую себя таким несчастным, я — просто настоящий неудачник».В это время раздался телефонный звонок. Звонил лучший друг Пети: «Привет, мы собрались смотреть видео. Присоединяйся. С тобой всегда так весело».(Дети должны поставить свой знак.)**После подсчета плюсов и минусов следует провести обсуждение.

**Часто ли у вас бывают дни, похожие на этот?**

**9. СЛАЙД 9 ( песня «От улыбки….). включ. по щелчку**

**Упражнение «Передай улыбку» Встаньте в круг. Возьмитесь за руки .**Давайте улыбнёмся друг другу, передадим улыбку, чтобы она до нашей следующей встречи

согревала наши сердца теплом и добротой.  
ИТОГ: - Что нового вы узнали на нашем классном часе?

- Как сохранить своё здоровье?

Спасибо. Классный час окончен.