**Цель:** развитие устной речи учащихся, творческого воображения, внимания; обучение приемам саморегуляции; тренировка доброжелательного поведения, умения улыбаться.

**Оборудование:** памятки – рекомендации для учащихся; маленькое зеркало (у каждого ученика); картинки с изображением улыбающихся, смеющихся людей; запись песни В. Шаинского «Улыбка».

**План**

1. Орг. Момент. Объявление темы занятия.
2. История об Улыбке.
3. Беседа.
4. Рассматривание и обсуждение картинок. Чтение стихотворений.
5. Упражнение «Тренировка улыбки».
6. Упражнение «Разыгрывание сценок».
7. Сценка «Мороженое».
8. Разыгрывание сценки «Три подруги».
9. Подведение итогов.

**Ход занятия**

1. - Я загадаю загадку, а отгадку вы подарите друг другу. ***Слайд 2.***Есть у радости подруга  
   В виде полукруга.  
   На лице она живет:   
   То куда-то вдруг уйдет,   
   То внезапно возвратится.  
   Грусть-тоска ее боится.   
   (**Улыбка.) *Слайд 3.***

- Ребята, тема нашего занятия – «улыбка». Сегодня мы с вами поговорим о том, как с помощью улыбки улучшить свое настроение, приобрести друзей, научиться влиять на других. Звучит песня В. Шаинского «Улыбка». ***Слайд 4.***

1. - Вы, конечно, любите слушать всякие истории и умеете придумывать их сами. Надеюсь, что сейчас вы поможете мне в этом.

Итак, жила – была Улыбка. Она была такая добрая, ласковая, приветливая, что все люди были рады видеть её у себя дома. Ее наперебой приглашали в гости, старались угостить, развеселить, подружиться с ней. Улыбка охотно ходила в гости, помогала людям в делах, старалась никого не обидеть – ни старенького, ни маленького.

Но однажды… Ох уж это «однажды». В городке, где жила Улыбка, появился очень странный человек. Он был всем недоволен, сердился по каждому поводу: сахар ему был несладкий, молоко – небелое, солнце – неяркое, хлеб – непропеченный, а дети – непослушные… Он сердился на всех и в хорошую погоду, и в ненастье. Вы встречали таких людей?

Давайте покажем, как ведет себя злюка:

- громко кричит «У – у – ух!»,

- сильно топает ногами,

- зубами стучит, скалится, глазами вращает, хмурит брови, рычит, щеки надувает, руками машет.

Давайте продолжим сказку встреч с Улыбкой. Как вы думаете, что будет дальше? Как Улыбка может повлиять на человека? Что такое улыбка? ***Слайд 5.***

Улыбка – это мимика лица, губ, глаз, показывающая расположение к смеху, выражающая привет, удовольствие, насмешку. Улыбка бывает добрая, веселая. А бывает - насмешливая, злая.

1. **Ученик читает стихотворение.**

|  |
| --- |
| Давайте улыбаться просто так,  Улыбки раздавать случайным людям.  Что б не за грош, и не за четвертак,  А просто так им улыбаться будем!  И станет всем, конечно же, светлей.  От солнечных и искренних улыбок,  И может даже чуточку теплей.  И солнце нарисует стайку рыбок. На теплой, в сеточку от трещинок стене, И на полу, и на траве и даже. Быть может, кто-то улыбнется мне, Я тоже улыбнусь, и ветер свяжет Невидимою ниточкой души Кусочки солнца на больших дорогах. Люби, кричи, дыши иль не дыши, Но улыбайся, слышишь? Ради Бога!!! |
|  |

- Когда люди улыбаются, они становятся красивы. Китайцы говорят: «Человек, который не умеет улыбаться, не должен открывать магазин». Что это значит?

Оказывается, 80% успеха в жизни (в том числе и коммерческих делах) зависит от умения правильно общаться с другими людьми. Очень важно уметь улыбаться, ведь это помогает доброжелательно относиться к людям, добиваться их расположения.

С помощью улыбки можно улучшить и свое настроение. Американские ученые установили, что движения лицевых мышц человека связаны с работой мышц, управляющих работой ряда внутренних органов.

Когда человек улыбается, в кровь поступают особые вещества – гормоны, благодаря которым улучшается настроение. Отрицательные эмоции ослабляют наш организм. Злоба, недовольство и обида могут привести к возникновению болезней. Например, постоянный страх и напряжение влияют на развитие язвенной болезни.

Сегодня мы будем учиться улыбаться. Ведь улыбаться – значит выражать какие – то чувства, добрые или злые.

1. **Выполним упражнение**: глядя в зеркало, улыбнемся и помассируем мышцы лица (30 сек.) ***Слайд 6.***

Рассматривание картинок, комментирование их*.* ***Слайды 7 – 13.***

1. **Упражнение «Тренировка улыбки».** Возьмите зеркало. Смотрясь в него, поднимите уголки рта вверх, сделайте красивую, добрую улыбку. (1 мин)

Старайтесь выполнять это упражнение несколько раз в день. Но не всегда это просто: если вы раздражены или у вас плохое настроение, вначале может получаться гримаса. Оценив выражение своего лица, глядя в зеркало (10 сек.), вам самому становится смешно, и наступает облегчение.

Улыбка способна воздействовать на окружающих. Вспомним, например, такую ситуацию. Длинная очередь. Все стоят хмурые. Кто-то улыбается, и, увидев улыбающееся лицо, окружающие начинают улыбаться тоже.

Улыбайтесь, когда начинаете писать письмо, разговаривать по телефону, здороваясь или знакомясь с незнакомыми людьми.

1. **Упражнение «Разыгрывание сценок».** В каждой сценке участвуют два ученика.

*Вы находитесь дома вместе с мамой*. Она сегодня грустная, усталая. Вы хотите улучшить ее настроение.

*Действие происходит в библиотеке*. Читатель разговаривает с библиотекарем, просит дать книгу.

*В магазине.* Продавец и покупатель. Покупатель просит показать ему вещь.

*В школе.* Учитель и ученик. Ученик что-то не понял и обращается к учителю.

1. **Сценка «Мороженое».** Участвуют мама, девочка, мальчик.

Мама дает девочке деньги на мороженое. Девочка вприпрыжку побежала к киоску с мороженым и по дороге не заметила, как у нее из кармана выпали деньги. Вот и киоск, где продают мороженое. Опустила девочка руку в кармашек, а денег там нет. Расстроенная девочка пошла домой. А деньги нашел мальчик. Он тоже хотел купить мороженое. Мальчик встретился с девочкой. Расстроенная девочка говорит ему: «Мама дала мне деньги на мороженое, а я их потеряла». «Вот они!» - радостно отвечает мальчик и протягивает девочке деньги. «Ты – честный!» - говорит девочка. Она покупает мороженое и делится им с мальчиком.

1. **Разыгрывание сценки «Три подруги».** Жили-были три закадычные подруги – Плакса, Злюка и Резвушка. Однажды, гуляя, они попали под дождь. Покажите, как поведут себя разные по характеру подруги.
2. **Подведение итогов. *Слайд 14.***

**-** Итак, теперь вы легко можете ответить на вопросы:

1. Можно ли с помощью улыбки улучшить свое самочувствие и настроение?
2. Как с помощью улыбки повлиять на другого человека?
3. У кого больше друзей: у веселого или равнодушного человека?
4. Можно ли с помощью улыбки улучшить свою жизнь?

В конце занятия все учащиеся получат **памятки - рекомендации: *Слайд 15.***

* Каждый день тренируйся – улыбайся перед зеркалом. Одну минуту оставайся в таком состоянии.
* У себя в комнате постарайся повесить картинки или фотографии смеющихся людей.
* Чаще смотри на картины с пейзажами и животными.
* Дома, в школе, на улице чаще улыбайся родителям, учителям, друзьям.
* Улыбайся, когда здороваешься.
* Помни – улыбаясь, мы улучшаем свое здоровье и окружающую нас жизнь.

**Источники**

Ганцева Л.А. Учитесь улыбаться. // Начальная школа. – 2000. - № 4. – С. 95-96.