«От улыбки хмурый день светлей»

Классный час в первом классе.

Цель: обучение приемам саморегуляции, тренировка доброжелательного поведения.

Оборудование: песня В. Шаинского «Улыбка», у каждого ученика маленькое зеркало, на экране портреты смеющихся первоклассников.

Звучит песня «Улыбка».

Учитель:

-Ребята, сегодня мы поговорим с вами о том, как с помощью улыбки добиться успехов в жизни, научиться влиять на других.

Начинается сказка…

Жила была Улыбка. Она была такая добрая, ласковая, приветливая, что все люди были рады видеть ее у себя в доме. Ее наперебой приглашали к себе 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 не сладким, молоко – не белым, солнце - не ярким, хлеб - не пропеченным, а дети – непослушными… 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-у-ух!»,

-сильно топает ногами,

-хмурит брови, кричит, щеки надувает, руками машет.

Давайте продолжим сказку встреч с Улыбкой. Что будет дальше? Как улыбка может повлиять на человека? Что такое улыбка? Улыбка – это мимика лица, губ, глаз, показывающая расположение к смеху, выражающая привет, удовольствие, насмешку. Улыбка бывает добрая, веселая, а бывает насмешливая и злая.

Когда люди улыбаются, они становятся красивыми. Китайцы говорят: «Человек, который не умеет улыбаться, не должен открывать магазин».

Действительно, 80% успеха в жизни зависит от умения правильно общаться с людьми. Очень важно уметь улыбаться, ведь это помогает доброжелательно относиться к людям, добиваться их расположения.

С помощью улыбки можно улучшить свое здоровье. Ученые установили, что движения лицевых мышц человека связаны с работой мышц, управляющих работой 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 болезни.

Сегодня мы будем учиться улыбаться. Выполним упражнение: глядя в зеркало, улыбнемся и помассируем мышцы лица 30 секунд.

Рассматривание фотографий, комментирование их.

Упражнение (тренировка улыбки):

-смотрясь в зеркало, поднимите уголки рта вверх, сделайте красивую улыбку (1 минута)

-старайтесь выполнять это упражнение несколько раз в день (особенно, когда у вас плохое настроение, вот увидите, наступит облегчение)

Выполним упражнение:

-разыгрывает сценки:

1)Вы находитесь дома, вместе с мамой. Она сегодня грустная и усталая. Ваши действия?

2)Действие происходит в библиотеке. Читатель разговаривает с библиотекарем. Просит дать книгу. Разыграйте сценку.

3)В магазине. Продавец и покупатель. Покупатель просит показать ему пенал.

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

5)Сценка «Мороженое». Участвуют: мама, девочка, мальчик.

Мама дала 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. Опустила девочка руку в кармашек, а денег там нет. Расстроенная, она пошла домой. А деньги нашел мальчик, обрадовался и тоже захотел купить мороженое. Мальчик встретился с девочкой, та рассказала ему о своей беде. «Вот они!», - радостно восклицает мальчик и протягивает ей деньги. «Ты честный!», - говорит девочка. Она покупает мороженое и делится им с мальчиком.

6)Разыгрывание сценки «Три подруги».

Жили-были три закадычные подружки Плакса, Злюка и Резвушка. Однажды, гуляя, они попали под дождь. Покажите, как поведут себя три разные по характеру подруги.

Итак, теперь вы легко можете ответить на вопросы:

-Улыбка сможет воспитать того, злого человека, который появился в городе?

-Можно ли с помощью улыбки улучшить свое самочувствие и настроение?

-Как с помощью улыбки повлиять на другого человека?

-У кого больше друзей: у веселого или грустного человека?

-Можно ли с помощью улыбки улучшить свою жизнь?

В конце занятия все учащиеся получили памятки-рекомендации

-Каждый день тренируйся – улыбайся перед зеркалом. Одну минуту оставайся в таком состоянии.

-У себя в комнате постарайся повесить картинку или фотографию смеющегося человека

-Чаще смотри на картины с пейзажами и животными

-Дома, в школе, на улице чаще улыбайся родителям, учителям, одноклассникам

-Улыбайся, когда здороваешься

-Помни: улыбаясь, мы улучшаем свое здоровье и окружающую нас жизнь.