** Практикум**

**для учащихся 2,4 классов**

**на тему: «Настроение»**

**Дата проведения: 12.10.2015г.  
Учитель: Погодина Светлана Васильевна**

**Задачи:** -познакомить детей с понятием «настроение», с некоторыми способами коррекции своего настроения;

-развивать внимание, мышление, воображение, артистические и коммуникативные способности.

**Оборудование**

У учителя – распечатки к заданию «Ситуации и чувства»(для каждой пары), распечатки к заданию с пословицами (для каждого ученика), карточки с текстами стихов, воздушный шар; у учащихся – тетрадь, ручка, цветные карандаши.

**Ход классного часа**

1.Расшифровка учащимися темы  
Учитель. Ребята, расшифруйте самостоятельно тему беседы, используя стрелки. (Запись на доске)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| п | н | а | с | о |
| в | е | н | т | а |
| к | и | р | о | р |
| с | о | т | е | я |
| о | е | н | и | е |

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

Ответ: Настроение.

**Введение в тему**

Учитель. Что такое настроение? (Ответы детей). Это наше эмоциональное состояние. Настроение в разные моменты жизни меняется. Оно может быть приподнятым или подавленным. Может быть ярко выражено в такой форме как скука, печаль, страх, отчаяние или, напротив радость, надежда, увлечённость.  
Наше настроение зависит от многих причин. Назовите причины, которые могут испортить вам настроение? (Отклик детей.) А улучшить, приподнять? (Отклик детей.)

**Развивающее задание «Исключи лишнее»**

*Открывается запись на доске: комплимент, анекдот, подарок, солнечная погода, канун каникул, новая игрушка, хорошая отметка, награждение грамотой, заболевание, победа в конкурсе, объявление о предстоящей походе.*

***Учитель****. Исключите лишнее, на ваш взгляд, понятие. Объясните, почему.*

*Ответ. Заболевание. Оно не поднимает настроение, в отличие от остальных понятий.*

***Учител****ь. Как можно помочь герою стихотворения, которое я вам прочту.*

*Грустный Петрушка  
Сидит Петрушку, скучает,  
А всякий его поучает:  
-Займись делом, порисуй мелом!  
-Возьми лопатку, вскопай грядку!  
-Позвони Косте, позови в гости!  
-Попрыгай, Петрушка,  
Не сиди ,как старушка!*

*Тут Петруня как разозлиться,  
Как топнет ногой по дощечке!  
-Не хочу,-говорит,-веселиться,  
А хочу погрустить на крылечке.  
Оставьте меня в покое,  
У меня настроенье такое…  
 Ю. Мориц*

***Учитель.*** *–Какое настроение было у героя нашего стихотворения?(Ответы детей)  
 - Что ему предлагали сделать?(Ответы детей)  
 - Как отреагировал на это Петруня?(Ответы детей)*

***Учитель****.* 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.

День был серый,  
Непогожий,  
Над землёй густела тень…  
-Добрый день,-  
Сказал прохожий.   
Я ответил:  
-Добрый день!  
После этого мгновенья  
До конца большого дня  
Почему-то настроенье  
Было добрым у меня.  
 В.Орлов  
**Учитель**. Дети, что же нужно сделать , чтобы день был солнечным и ясным, а настроение было хорошее?

**Развивающее задание.**  
(*Работа в парах)*  
Соедините стрелками ситуации и чувства, которые обычно испытывает при этом человек.

*Учащиеся получают распечатки задания.*

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

**Демонстрация способов поднятия настроения**

**Учитель**. Как поднять настроение? (Ответы детей) Если вы находитесь в одиночестве, то попробуйте почитать весёлую книгу, посмотреть любимый мультфильм, послушать энергичную музыку или спеть караоке, т.е. не заостряйте внимание на своем плохом настроении – постарайтесь от него уйти.

Предлагаю вам один из способов поднятия настроения проверить в действии. У меня на столе лежат карточки с весёлыми стихами. Нужно прочесть его так, используя жесты и мимику, чтобы всем сразу стало весело.

***Карточки***

***Два отца***

На лужайке сидел Рыболов,  
Терпеливо копал червяков.  
Увидал Рыболова Скворец  
и решил:  
«Настоящий отец!  
Ищет корм  
даже лучше,  
чем я…  
Видимо, тоже большая семья!»  
 Т.Собакин

***Я помогаю на кухне***  
-Ну-ка, мясо, в мясорубку!  
Ну-ка, мясо, в мясорубку!  
Ну-ка, мясо, в мясорубку!  
Шагом… марш!  
-Стой, кто идёт?  
-Фарш!

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

**Учитель**. Давайте поиграем в игру, которая поднимает настроение.  
*Описание игры*. Дети становятся в круг. Один из игроков берёт в руки воздушный шарик и передает его соседу справа, называя его по имени(желательно уменьшительно-ласкательному) и делая ему комплимент. Игра продолжается, пока каждый ребёнок не услышит комплимент в свой адрес и не сделает его соседу.

*Примеры комплиментов. «Андрюша, у тебя классная причёска», «Мариночка, у тебя такие красивые глаза!», «Алёнка, ты – самая добрая девочка в классе» и т.д.*

**Развивающее задание «начало и конец пословиц»**

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

(Учащиеся выходят к доске и выполняют задание)

Слезами мука будет.

Перемелется - горю не поможешь.

Будет и на нашей улице и к нашим окошкам.

Придёт солнышко праздник.

Не было бы счастья, да несчастье помогло.

**Музыкальная шкатулка**

**Учитель**. О хорошем настроении существует огромное количество песен. Я предлагаю вам некоторые из них.

(Учитель включает минусовки песен, дети отгадывают и подпевают)

**Подведение итогов.**

**Учитель**. Продолжите, пожалуйста, фразу: «Сегодня я поняла( узнала)…»; «С плохим настроением я борюсь так:…».

*На доске расположены два смайлика: один весёлый, другой грустный.* Учитель раздаёт детям воздушные шары и просит нарисовать смайлик, который передает их настроение на данный момент. Дети рисуют, после чего крепят свои смайлики на доску.