

Тема: Я ПРИШЕЛ ИЗ ШКОЛЫ

Цель: развитие положительных качеств личности ребёнка.

Орг. момент

Ход занятия

- Я рада тому, что все мы опять встретились на занятии секции «Азбука здоровья». Мы с вами, ребята, уже раскрыли несколько секретов здоровья. Сегодня поговорим ещё об одном секрете. Но для начала вспомните правила, которые каждый человек, если он хочет быть красивым и здоровым, должен соблюдать.

(Соблюдение режима дня, правильное питание, соблюдение гигиены, занятие спортом)

- А как вы думаете, настроение влияет на здоровье человека? Почему?

Сообщение темы.

- Сегодня мы поговорим о настроении, а именно о настроении, когда вы приходите из школы домой. Итак, тема нашего занятия «Я пришёл из школы»

Беседа по теме

- Почему у человека бывает разное настроение?
- Какие причины влияют на настроение?

(На доске появляется солнце и тучка. Вокруг солнца фиксируются лучики «получил хорошую оценку», «встретил по дороге друзей», «смог выполнить трудное задание» и т. д. Около тучки появляются капельки «плохая отметка», «поссорился с другом» и т. д.)

- С каким настроением вы приходите в школу?
- С каким настроением вы приходите домой из школы?
- Изменяется ли оно у вас дома? Почему?

Инсценировка и анализ ситуаций.

а) Ситуация первая (инсценировка)

Федя пришел из школы домой хмурый. Он долго возился в передней, потом вошел в комнату. Бабушка лежала на диване. Ба, я есть хочу.

- *Федя, мне сегодня нездоровится. Я не выходила из дому. Дома нет хлеба.*
- *Но я не могу есть без хлеба!*
- *Придется тебе сходить в магазин и купить хлеб.*
- *Бабушка, я никогда не покупал хлеб.*
- *Ничего страшного.*

Беседа по вопросам.

- Как вы думаете, почему Федя пришел домой хмурый?
- Что пришлось сделать Феде?
- Обрадовала ли его просьба бабушки?
- Как бы вы закончили рассказ.

Ситуация вторая (инсценировка)

- *Федя, поговори со мной немного, - просит больная бабушка.*
- *Бабушка, мне совсем неинтересно с тобой разговаривать! Я хочу погулять, поиграть в футбол. Погода сегодня - о-го-го!*
- *Федя, давай все же попробуем немного поговорить. Расскажи мне, что было в школе. О чем вам сегодня рассказывала Елена Николаевна? А как твой новый друг Витя? Почему бы тебе не пригласить его в гости?..*

Федя подошел к бабушке, сел на стул и стал с ней разговаривать. Он так весело рассказывал о школе, что бабушка забыла о своем нездоровье. Она смеялась вместе с внуком, а потом сказала:

- *Это был очень веселый разговор. Ты меня развлек. Спасибо, внучек. А теперь можешь погулять. Только не забудь об уроках.*

Беседа по вопросам.

- Как вел себя Федя? Какое у него было настроение?
- Изменилось ли у него настроение после разговора с бабушкой?

Быть хмурым нехорошо. От этого плохо не только самому человеку, но и тем, кто находится рядом.

Изображение грустного и весёлого лица

-Нарисуйте Федю неприятливого и Федю приветливого. Каким будет его лицо? (изображение лиц с помощью заранее подготовленных частей лица)

Игра «Любишь - не любишь»

(Потопайте ногами, если не любите занятие, от него портится настроение; похлопайте в ладоши - если любите.)

- а) игры на улице;
- б) просмотр передач по телевизору;
- в) игры дома;
- г) помощь по дому;
- д) катание на лыжах;
- е) чтение книг;
- ж) ничего не делаю;
- з) уроки;
- и) увлечения;
- к) игра с младшими братиками или сестричками.

Физ. минутка

Работа с пословицами

- Что делает людей хорошими и красивыми? Только ли внешность? Обратимся к народной мудрости.

(Дети по группам собирают пословицы из слов.)

- Лицом хорош, да душою непригож.
- Кудри завивай, да про дело не забывай.
- Родилась пригожа, да по нраву негожа.

- Как вы понимаете эти пословицы?

- Приведите примеры, которые подтверждают эти пословицы из сказок, фильмов, жизни.

Анализ ситуации из стихотворения А. Л. Барто «В зеркале».

- Послушайте стихотворение А. Л. Барто «В зеркале».

- Каким видит сам себя герой в зеркале?

«В зеркале».

Не смотрюсь я в зеркала,
Поважнее есть дела.
Я не красавец, не урод,
Обыкновенный парень:
Обычный нос, обычный рот
Глаза какие? Карие...
В хоккей играл я во дворе,
Столкнулся со старушкой.
Ну что ж, случается в игре-
Её задела клюшкой.
Взялась ругать старушка
Всё наше поколение,
Я спорил со старушкой
До белого каленья...
Она словцо, и я словцо-
Война у нас в разгаре,
Вдруг вижу в зеркале лицо:
Губастый, злющий парень!
Несли к соседям зеркало,
И вот средь бела дня
Оно так искаверкало
Меня!
Обычный нос, обычный рот,
Но оказалось – я урод!
Стал в зеркало поглядывать

*Я вечером и днём.
Но каждый раз по-разному
Себя я вижу в нём.
Хромую кошку приласкал
Случайно на бульваре,
Иду домой мимо зеркал
Смотрю: красивый парень!
Обычный нос, обычный рот,
То я пригож, то я урод!
Нет, отражают зеркала
Не только наши лица –
И наши мысли, и дела
В них могут отразиться.*

- Каким видит сам себя герой в зеркале? Почему?

- Какое поведение делает нас более симпатичными и привлекательными?

Игра «Закончи рассказ»

1) *Вы вышли на улицу. Навстречу бежал мальчик из соседнего дома. «Доброе утро», - крикнул он и улыбнулся. Вам захотелось...*

2) *Ваша подруга получила «2», у нее плохое настроение, она грустит, плачет. Вы....*

Советы Доктора Настроения

- Как вы думаете, можно ли научиться владеть своим настроением?

Все люди делятся на людей «да» и людей «нет». Люди «да» всегда в хорошем настроении и готовы оказать помощь другим. Люди «нет» в плохом настроении и предпочитают говорить «не знаю», «не могу», «не буду».

Значит, нам надо научиться владеть настроением.

Советы:

1. *Рассказать кому-то о том, что тебя тревожит (учителю, маме, папе, бабушке, сестре и т.д.- близкому человеку).*

2. *Игра: «Послушай меня». Возьми игрушку и расскажи ей про свое плохое настроение. Начни так: «Я расскажу тебе, почему у меня плохое настроение».*

3. *Потопать ногами. Вы дадите физический выход своей отрицательной энергии, вместе с ней уйдет и злость.*

4. *Замесить тесто понарошку, раскатать его. Злость улетучится, т.к. работать с тестом очень увлекательное занятие.*

А сейчас я поведаю вам рассказ, а вы, послушав его, подумаете, чему он учит?

Притча о хорошем настроении

Однажды мальчик спросил мудреца:

— Ты такой мудрый. Ты всегда в хорошем настроении, никогда не злишься. Помогите и мне быть таким.

Мудрец согласился и попросил ученика принести картофель и прозрачный пакет.

— Если ты на кого-нибудь разозлишься и затаишь обиду, — сказал мудрец, — то возьми этот картофель. С одной его стороны напиши своё имя, с другой имя человека, с которым произошёл конфликт, и положи этот картофель в пакет.

— И это всё? — недоумённо спросил ученик.

— Нет, — ответил мудрец. Ты должен всегда этот мешок носить с собой. И каждый раз, когда на кого-нибудь обидишься, добавлять в него картофель. Ученик согласился.

Прошло какое-то время. Пакет ученика пополнился ещё несколькими картошками, и стал уже достаточно тяжёлым. Его очень неудобно было всегда носить с собой. К тому же тот картофель, что он положил в самом начале, стал портиться. Он покрылся скользким гадким налётом, некоторый пророс, некоторый зацвёл и стал издавать резкий неприятный запах.

Ученик пришёл к мудрецу и сказал:

— Это уже невозможно носить с собой. Во-первых, пакет слишком тяжёлый, а во-вторых картофель испортился. Предложи что-нибудь другое.

Но мудрец ответил:

— То же самое, происходит и у тебя в душе. Когда ты, на кого-нибудь злишься, обижаешься, то у тебя в душе появляется тяжёлый камень. Просто ты это сразу не замечаешь. Потом камней становится всё больше. Поступки превращаются в привычки, привычки – в характер, который рождает плохое настроение. И об этом грузе очень не легко забыть, ведь он слишком тяжёлый, чтобы носить его постоянно с собой. Я дал тебе возможность понаблюдать весь этот процесс со стороны. Каждый раз, когда ты решишь обидеться или, наоборот, обидеть кого-то, подумай, нужен ли тебе этот камень. Потому-что именно от этого камня будет зависеть твоё настроение.

- О чём этот рассказ?

- Чего не мог понять мальчик?

-Чему учит нас этот рассказ?

Итог занятия.

Подведем итог, от чего, по-вашему, зависит настроение чаще всего? (От окружающих людей). Вот поэтому доброжелательность, умение сочувствовать, выслушать собеседника, способность вникнуть в проблему человека, умение сказать хорошее другим людям, так вы можете повлиять на настроение других, и они ответят вам тем же.

Вы общаетесь с людьми постоянно. С каким человеком легче и приятнее общаться? (С тем, у кого хорошее настроение.).

Если человек жизнерадостен, приветлив, с ним приятно поговорить, поделиться своими планами. Он легко развеет ваши грустные мысли, веселит надежду, и вы почувствуете себя легко и уверенно, вам захочется с ним общаться, дружить. С человеком постоянно злым, недовольным трудно общаться, он чаще бывает одинок, и от этого у него может развиваться депрессия. Вот почему от настроения зависит и ваше здоровье, ваши отношения с друзьями и родственниками.