

ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ-СИРОТ И ДЕТЕЙ, ОСТАВШИХСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ
«ДЕТСКИЙ ДОМ № 24 «АВРОРА»

Занятие для младших школьников

«Эмоции и здоровье»



Составитель:

педагог-психолог Н. З. Сапожникова

2020 год

«Эмоции и здоровье»

Цель: обучать приёмам снятия отрицательных эмоций как одному из способов сохранения психического здоровья; воспитывать культуру общения.

Задачи:

1. Формировать у воспитанников понятие о видах эмоций (положительных и отрицательных).
2. Развивать умения воспитанников различать разные виды эмоций;
3. Учить детей способам снятия негативных эмоций;
4. Воспитывать чувства взаимопонимания и помощи друг к другу.

Ход занятия:

1. Организационный момент:

Приветствие. (логоритмическое упражнение)

Станем рядышком, по кругу,

Скажем "Здравствуйте! " друг другу.

Нам здороваться ни лень:

Всем "Привет! " и "Добрый день! ";

Если каждый улыбнётся –

Утро доброе начнётся.

– ДОБРОЕ УТРО!

- желаю (соприкасаются большими пальцами);
- успеха (указательными);
- большого (средними);
- во всём (безымянными);
- и везде (мизинцами);

Здравствуйте! (прикосновение всей ладонью)

С каким настроением вы сегодня пришли на занятие? (покажите с помощью смайликов).

Я надеюсь, что после сегодняшнего занятия настроение у вас будет ещё лучше, потому что мы сделаем ещё один шаг в направлении к здоровому образу жизни.

- Ребята, чтобы узнать тему нашего занятия, у вас на столе лежит картинка, с которой пошалил легкий весенний ветерок, соберите её. (*дети собирают разрезную картинку*).

- Что изображено? Как вы думаете, о чем мы сегодня будем говорить?

- Правильно, на картинке изображены воздушные шары с разными эмоциями. И тема нашего занятия «Эмоции и здоровье», и как эмоции влияют на наше здоровье.

Когда я шла к вам на занятие, то по пути встретила с воздушным шариком и он рассказал мне историю и попросил от вас помощи: Давным-давно в одной сказочной стране жили-были волшебные воздушные шары. Кто-то был веселым, кто-то грустным, один шарик был злой, а другой всего боялся. Все они были разные, и им друг с другом было интересно. Но вот однажды случился сильный-сильный дождь, и личики шариков смыла вода. И теперь они стали одинаковые и неинтересные. Чтобы вернуть им лица вы должны пройти 5 испытаний. Вы согласны помочь нашим друзьям волшебным воздушным шарам.

Девиз нашего занятия:

Я умею думать, я умею рассуждать.

Что полезно для здоровья, то и буду применять (совместное чтение девиза).

2. Основная часть:

Итак, мы отправляемся наше 1 наше испытание

Давайте сыграем в игру «Наоборот». Я буду называть вам разные слова, при этом бросать мяч кому-нибудь из вас, тот, кто поймает мяч, будет говорить их противоположные значения. Давайте потренируемся: скажу я слово высокий, вы скажете мне: низкий. Поняли задание? (Психолог кидает ребенку мяч и называет слово, ребенок говорит слово наоборот)

веселый — грустный

горе - радость

довольный — сердитый

спокойный — взволнованный

смелый — трусливый

медленный — быстрый

злой — добрый

радостный — печальный

здоровый - больной

-Ребята, скажите, вам трудно было подбирать противоположные слова? Скажите мне, а что обозначают слова **радость, злость, грусть**? Правильно, это эмоции.

- Это душевное волнение. Это яркие и бурные переживания.

Эмоции – это психическое состояние, отражающее отношение человека к себе и к происходящему вокруг него. Эмоции – это то, что мы с вами переживаем и чувствуем!

- Какие эмоции вы знаете?

- положительные и отрицательные. Они помогают человеку регулировать своё поведение.

- Где выражаются эмоции? (на лице)

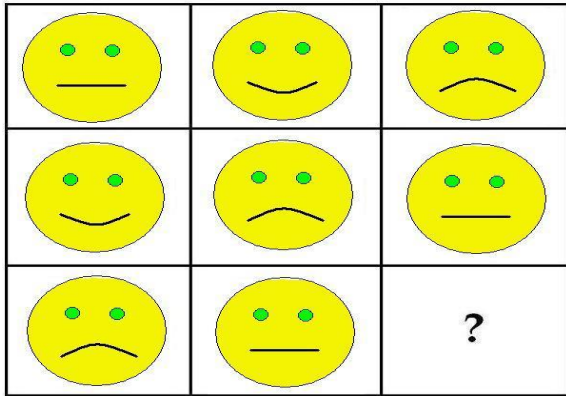
- При помощи чего выражаются эмоции? (бровей, глаз, рта)

- Верно, т.е. при помощи мимики лица.

Эмоции выражают наши чувства, помогают нам справиться с трудностями, а значит помогают нашему здоровью. Положительные эмоции полезны и необходимы для нашего здоровья.

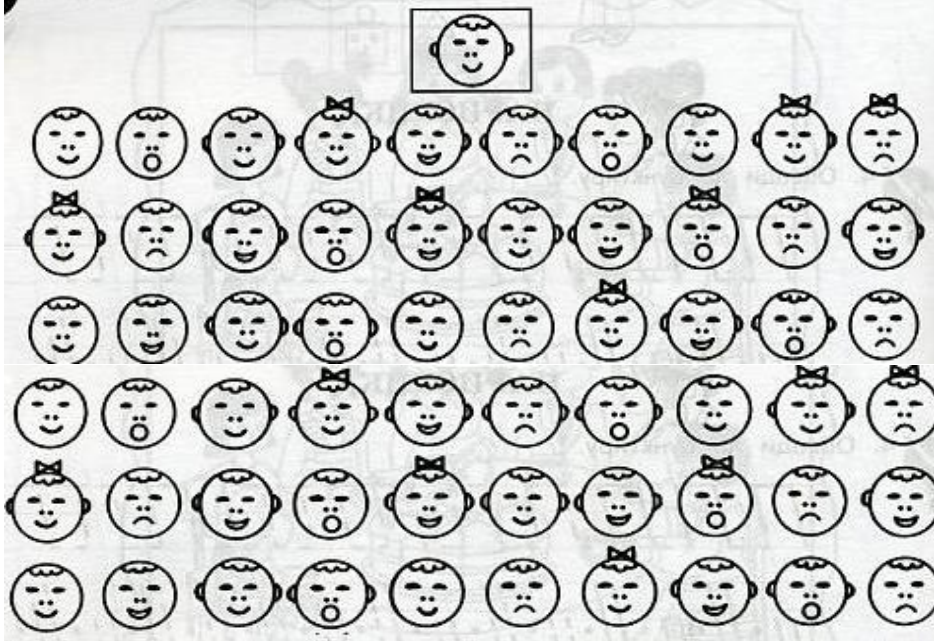
Перед вами задание: «Дорисуй недостающего смайлика», «Найди и обведи такое же лицо» (работа с карточками).

слайд 10-11



Какого смайлика вы нарисовали? Молодцы, вы правильно определили недостающего смайлика.

1. Найди и обведи в кружок точно такие же лица, как лицо в рамке.



- Сколько обвели вы таких же лиц, как в рамке (6)

-Молодцы, вы справились с заданием.

– Иногда ребята ссорятся из-за пустяков, спорят, говорят друг другу неприятные, злые слова. После этого они могут наглубить другим людям, испортить им настроение. Этим можешь оказаться и ты. Что же делать? (*воспитанники отвечают на поставленный вопрос*).

– Умейте внимательно выслушать собеседника. Отвечайте спокойно. Доказывайте свою правоту словами, а не кулаками. В трудных ситуациях старайтесь понять своих товарищей, помогите им вернуть хорошее настроение вниманием, заботой, доброй шуткой. Тогда и вы не почувствуете себя одиноко.

Отрицательные эмоции. Они передаются окружающим нас людям и вредят нервной системе и всему организму в целом.

Если человек будет испытывать, проявлять только отрицательные эмоции, он может заболеть или испортить настроение другим людям. Они навредят его здоровью. Как справиться с отрицательными эмоциями: занятие спортом, прогулка на свежем воздухе, контрастный душ, общение с хорошими друзьями, общение с животными, творческая и трудовая деятельность, чтение книг, просмотр фильмов.

Сегодня у нас день неожиданных встреч. Мы встретимся с героями мультфильмов (*просмотр первых кадров*).

- Для начала я предлагаю вам посмотреть отрывок мультфильфа «Верните Рекса!»

- Кто герои этого мультфильма?

– Определите чувство, которое испытывает мальчик. (Он грустит)

- Как вы определили, что мальчик грустит?

Упражнение «Раздели эмоции»

Я предлагаю вам самостоятельно, разделить положительные эмоции от отрицательных. В конверт с солнышком вложите только положительные эмоции, в конверт с тучкой – отрицательные эмоции. (приложение 1).

А сейчас мы с вами проверим правильность выполненного задания.

- Молодцы и с этим заданием вы справились!

– Если кто-то из вас в школе получил хорошие отметки, прибрал дома, помог взрослым, и они его похвалили, то у них и вас появились какие эмоции?

– Вы прочитали интересную книгу, решили, наконец, задачу, которая никак не сходилась с ответом, – все это вызывает положительные эмоции.

– Если происходящее вас радует, появляется улыбка на лице. Хорошее настроение передается другим людям.

А положительные эмоции полезны для здоровья человека, они наши друзья. Они продлевают жизнь, поднимают нам настроение.

- Итак, при хорошем настроении человек испытывает положительные эмоции, а при плохом – отрицательные!

Следующий отрывок мультфильма «Просто так»

- Кто герои этого мультфильма?

– Определите эмоцию, которую испытывает мальчик?

- Определите эмоцию, которую испытывает ослик?

Задание «Эмоции Мишки». Вырежьте, эти фигурки и приклейте так, чтобы мордочка Мишки выражала какую-то эмоцию. Напоминаю о Т.Б., при работе с клеем и ножницами.



- Молодцы еще с одним испытанием вы справились .

Игра «Волшебные очки».

Психолог рассказывает: «Жил-был один волшебник, который изобрёл удивительные очки. Через них можно было увидеть только радостные события. Мне хочется, чтобы каждый из вас примерил эти очки и рассказал:

Я радуюсь, когда...

3 этап: Заключительная часть:

Из всех эмоций лучше всех,
Которые рождают смех.

И нам всё удаётся
Когда душа смеётся!

Смеяться, право не грешно,
Когда действительно смешно!

В объятия смеха спеши!
Смех – это душ для души!

Здоровье – царство смеха,
Сам смех – тропа к успеху.

Рефлексия:

- Что больше всего понравилось вам сегодня, было интересно? (*жёлтый мяч по кругу*)

- Что было сложно, не понравилось? (*синий мяч по кругу*)

Прощание

- Подошло к концу наше занятие. Молодцы вы были сегодня великолепны и легко справились с испытаниями.

А теперь я попрошу вас сделайте волшебные воздушные шары снова разными и нарисуйте им свое настроение (работа с шарами).

Ребята, а сейчас встаньте, пожалуйста, в круг. Я желаю, вам хорошего настроения и положительных эмоций. Каждому из вас я дарю эти волшебные шары с вашим настроением. Я улыбаюсь вам, и вы улыбнитесь друг другу и подумайте, как хорошо, что мы сегодня были вместе! Мы спокойны и добры! Приветливы и ласковы! Мы всегда здоровы! Вдохните глубоко и с выдохом забудьте вчерашние обиды, злость, беспокойство. Я желаю вам хорошего настроения и бережного отношения друг к другу! А сейчас, давайте возьмемся за руки, улыбнемся друг другу, и скажем: «До свидания!».