

Государственное бюджетное учреждение Калужской области «Центр содействия
семейному воспитанию имени Попова В.Т.» (Филиал)

Методическое объединение педагогических работников

Открытое занятие: «В гармонии с самим собой и миром»

Каштанова Т. В.

Воспитатель

11.04.2025

Воспитательное занятие

Тема: «В гармонии с самим собой и миром».

Цели: формирование здорового образа жизни, духовно – нравственного воспитания

Задачи: 1. Сспособствовать формированию доброты и милосердия у детей.

2. Воспитывать чувство доброты, чуткости, сострадания, навыков культуры общения, расширение кругозора.

3. Уважительного отношения к старшим.

Вступительное слово воспитателя.

Добрый день, дорогие ребята! Сегодня мы с вами необычно поприветствуем друг друга.

«Необычное приветствие». Участникам занятия предлагается разбиться на пары и поздороваться друг с другом необычным образом: 1 хлопок – потереться спинами, 2 хлопка – пожать друг другу руки, 3 хлопка – обняться.

Разминка. Упражнение «Импульс». Все участники стоят или сидят в кругу. Они берутся за руки и закрывают глаза. Затем по очереди нужно сжать руку соседа справа или слева. Тот, получив этот «импульс», должен передавать его по кругу таким же образом, причем необходимо делать это с той же силой, что и человек, отправивший его. Игра заканчивается на том же человеке, кто сделал самое первое пожатие.

Тема нашего мероприятия - «В гармонии с самим собой и миром».

Ход занятия

Давайте подумаем, всегда ли люди могут жить в полной гармонии друг с другом? Можно ответить по – разному. Послушайте **древнюю притчу**

Бог слепил человека из глины, и остался у него неиспользованный кусок.

- Что ещё слепить тебе? - спросил Бог.

- Слепи мне счастье, - попросил человек.

Ничего не ответил Бог, и только положил человеку в ладонь оставшийся кусочек глины.

Вы можете лепить свою жизнь так, как желаете сами. Вы можете выбрать: жаловаться ли на проблемы, копить негатив или работать над собой, решать проблемы, чтобы Ваша жизнь стала гармоничнее, радостнее, успешнее и светлее. А сейчас отвечаем на вопрос.

- С одной стороны да, потому-то мы вместе встречаемся, учимся, работаем, мы свои.

- С другой стороны мы чужие, потому-то у каждого из нас свои интересы, есть свои тайны, любимые дела. Мы все разные, но мы все живём на планете Земля. К сожалению, не всегда отношения между людьми бывают добрыми и нежными. Не всегда мы хотим прийти на помощь в трудную минуту, помочь добрым словом. Зачастую, мы своей грубостью, злостью делаем ещё больнее своим близким, друзьям, одноклассникам. После чего человек замыкается в себе, или озлобляется. В настоящее время существует огромная потребность в психологической поддержке людей разных возрастов, а особенно детей.

Здоровый человек – это, прежде всего счастливый человек, живущий в гармонии с самим собой, не ощущающий внутреннего разлада, когда на душе у него хорошо, светло.

«Здоровье – это не просто отсутствие болезней, а состояние физического, психического и социального благополучия». Что же такое гармония? **Понятие «гармонии».** Гармония – это такое оптимистичное восприятие жизни, при котором человек готов любить весь мир и мало что требовать от него взамен. Гармония – это когда занимаешься любимым делом и настраиваешься на позитив.

Ребята, а какие ассоциации возникают у вас, когда вы слышите слово «гармония»? Я предлагаю вам на каждую букву этого слова подобрать подходящее слово.

Г – готовность откликнуться, прийти на помощь

А - активность

Р - радость

М - мягкость

О - открытость

Н - независимость

И - интерес

Я - позитивный (спокойный, доброжелательный)

Гармония – это постоянное пребывание в состоянии миролюбия, излучения жизни, чистоты, здоровья и положительных эмоций.

Не надо в себе держать зла, не надо мстить, нужно уметь прощать, сострадать. Вот посмотрите, что бывает с человеком, который копит в себе зло. (Надувается шарик и лопаётся) Так и с человеком, он копит и копит в себе зло, а затем он «лопается» т.е. заболевает (депрессии, психические заболевания, болезни сердца, повышается давление, язва желудка и др. болезни.

- Да, порой трудно справиться с негативными мыслями, трудно не расстраиваться, когда случаются неудачи в нашей жизни. Но можно научиться выработать хорошие привычки, которые помогут нам держаться на плаву. Возьмите за правило всегда улыбаться при встрече со знакомыми, близкими, родными. Если вам понравился незнакомый человек – улыбнитесь ему. Вы увидите, какой потрясающий будет эффект! Даже если человек шёл к вам с не очень мирными целями, поверьте, увидев вашу улыбку, он станет мягче и добрее!

Ведь не даром говорят, что улыбка и смех продлевают жизнь. Давайте повернёмся друг другу и весело улыбнёмся.

1. Улыбнись, если дождь за окном не кончается,

Улыбнись, если что – то не получается.

Улыбнись, если счастье за тучами спряталось,

Улыбнись, если даже душа поцарапалась.

2. Улыбнись – и увидишь, тогда всё изменится.

Улыбнись – дождь пройдёт, и земля в снег оденется.

Улыбнись – и печаль стороною пройдёт.

Улыбнись – и тогда душа оживёт!

3. Вообрази себя счастливым!

Ведь только ты хозяин счастья.

Открой лишь дверцу и, как птица

Оно взвьётся в поднебесье.....

Для этого одно лишь надо –

Вообрази себя счастливым!

4. Прости обиды! Улыбнись!

Освободи себя от страха и волнений,

С подошв стряхни ты гнев и зло,

Не мучь себя приливами сомнений.

5. Добрым быть совсем непросто,

Не зависит доброта от роста.

Не зависит доброта от цвета,

Доброта – не пряник, не конфета.

Доброта приносит людям радость,

И взамен не требует награды.

6. Доброта с годами не стареет,

Доброта от холода согреет.

Если доброта как солнце светит,

Радуются взрослые и дети.

7. Не стой в стороне равнодушно

Когда у кого – то беда,

Рвануться на выручку нужно

В любую минуту всегда.

И если когда - то, кому – то

Поможет улыбка твоя,

Ты счастлив, что день не напрасно был прожит,

Что годы живёшь ты не зря!

8. Не забывайте подарить добро соседям, родственнику, другу.

Оно, как истинное волшебство,

Всегда вернётся к вам по кругу!

Экспресс-тест «Есть ли гармония в вашей жизни?» Участникам занятия предлагается ответить на несколько вопросов, касающихся их привычного образа жизни.

- Часто ли вы ссоритесь или деретесь?
- Злопамятны ли вы?
- Разочаровываетесь ли вы в людях и их поступках?
- Часто ли вы обижаетесь или обижаете других?
- Вы делаете что-то с радостью или как бы через силу?
- Ваша жизнь радостна и интересна или скучна?
- Часто ли вы лжете?
- Есть ли у вас враги или те, с кем вам неприятно общаться?
- Умеете ли вы добиваться успеха?
- Есть ли у вас мечта или цель в жизни?
- Часто ли вам бывает страшно?

Упражнение «Цвета» (с использованием карточек Люшера). Подумайте, с чем у вас ассоциируется каждый предлагаемый цвет (демонстрируются карточки). Участникам занятия нужно рассказать о том, что они чувствуют, когда видят тот или иной цвет. Нужно попытаться найти не менее трех образов для каждого цвета.

«Покажи настроение». Выбирается «водящий» - участник, которому демонстрируются карточки, на которых изображено какое-либо настроение. Задача остальных – угадать, какое настроение показал водящий.

Памятка «Как избавиться от плохого настроения»:

- потопать ногами, сделать пробежку (вы дадите физический выход своей отрицательной энергии);
- понарошку замесить тесто и раскатать его;
- рассказать кому-то о своем плохом настроении (родственникам, друзьям, учителю или психологу, игрушке);
- поиграть с домашним животным, погладить кошку или собаку;
- спеть или потанцевать;
- умыться или принять душ (смыть дурные мысли и чувства);
- надуть воздушный шарик и запустить его в небо или лопнуть;
- порвать бумажки;

- порисовать.

«Правила гармонии».

1. Правило зеркал. Окружающие люди – это зеркала. Они отражают особенности твоей собственной личности. Например, если кто-то хамит, значит, мы так позволяем. Если кто-то нас снова и снова обманывает, значит, мы слишком доверчивы и т.д.
2. Я осознаю, что все, что происходит в моей жизни, - есть результат моего собственного выбора. Например, если я сегодня общаюсь со скучным человеком, значит я сам не лучше.
3. Делайте больше добра себе и своим близким и окружающим людям. В вашей жизни не должно быть места грубости и зависти. Проявляйте больше терпимости и даже на грубость отвечайте добром!
4. Будьте счастливы. Счастье – это внутренний выбор, а не следствие какого-либо действия.

Упражнение «Мусорное ведро». Участникам раздаются маленькие листочки, на которые каждому нужно записать одно или несколько качеств, мешающих достичь гармонии. Затем листочки символически выбрасываются.

Чтобы жить в гармонии с собой и с миром, необходимо:

- быть внимательными друг к другу, приходить на помощь в беде, уметь сострадать;
- быть добрыми, не причинять другим неприятности и боль, не лгать;
- отказаться от вредных привычек;
- слушать спокойную музыку, думать о прекрасном;
- улыбаться и смеяться, уметь радоваться даже мелочам, не копить в себе обиды и зло;
- обязательно мириться после ссор;
- помогать окружающим, например, малышам или пожилым людям;
- уметь избавляться от плохого настроения;
- вести здоровый образ жизни, заниматься спортом;
- быть самим собой, стараться не подражать никому и ничему.

Подведение итогов. Упражнение «Девиз». Каждому участнику занятия в завершение предлагается назвать одно слово, которое могло бы стать его девизом на пути к достижению гармонии.

Видеокалип о доброте.

Воспитатель.

Викторина.

- 1.Его не купишь ни за какие деньги. (Здоровье)
- 2.Что милей всего на свете? (Сон)
- 3.Тренировка организма холодом. (Закаливание)
- 4.Добровольное отравление никотином (Курение)
- 5.Правда ли, что бананы поднимают настроение? (Да)
- 6.Согласны, что зарядка – источник бодрости и здоровья? (Да)
- 7.Кто для блага всех людей кровью делится своей? (Донор).

8.Основная причина смерти во время принятия наркотиков (Передозировка)

9.Правда ли, что недостаток солнца вызывает депрессию? (Да)

10.Этот русский полководец в детстве был очень слабым ребёнком, но он прекрасно закалил себя. Он любил русскую баню, после чего на него выливали 10 вёдер холодной воды. (Суворов)

11.Правда ли, что морковь замедляет процесс старения? (Да)

12. Что такое здоровый образ жизни (Физкультура, закаливание, здоровое питание, отказ от вредных привычек)

Воспитатель.

Притча «Гвозди» (Видео. Мультфильм)

Воспитатель. Что такое добро? Что такое зло? Кто такой добрый человек? (вопрос к детям)

Добро – это всё хорошее, доброе, красивое.

Добрый человек – это тот, кто готов прийти на помощь в трудную минуту.

Так, капельки добра, сливаясь, превращаются в ручеёк, ручеёк – в речку, речка – в море добра.

«Добро творящий дарит жизнь»

- У человека, сердце которого наполнено любовью, есть одно желание: помочь людям, сделать Мир прекраснее, чтобы все живущие в нём, были счастливы. И самое главное, такой человек никогда не ждёт благодарности.

Я хочу сказать вам, что в наше время есть много людей, которые делают добрые дела, помогают людям.

Доктор Лиза – глава фонда «Справедливая помощь». Основное направление фонда – неизлечимые больные и бездомные. Доктор Лиза вывезла из – под огня тяжелобольных и раненных детей Донбасса.

Поздняков Максим - ученик 5 класса, спас шестилетнего мальчика из воды. Награждён медалью «За спасение утопающих» и ещё много других девочек и мальчиков, которые даже ценою своей жизни, спасали попавших в беду людей.

Воспитатель.

Известный современный скульптор и художник Григорий Полоцкий решил сказать людям «Будьте добрыми! И создал символ доброты, установленный в разных странах. Её символом организаторы выбрали одуванчик, как символ Доброты, Любви, Дружбы, Единения. Это нежный бронзовый цветок, шапочка которого составлена из множества раскрытых детских ладошек. Идея памятника состоит в том, что каждая тычинка одуванчика - это раскрытая в приветствии ладошка, на которой нарисован глаз как символ открытого сердца. Если мы будем добрыми друг к другу, это укрепит взаимопонимание между людьми, городами и странами, ведь Доброта – это основное понятие гармонии человеческих взаимоотношений, а значит – здоровья.

Давайте мы, тоже сделаем свой памятник доброты - «Дерево дружбы»

(вырезанные ладошки приклеиваются детьми к нарисованному на ватмане дереву)

Чтобы мы научились помогать, заботиться, относиться с уважением друг к другу, быть честными, добрыми, внимательными, сдержанными.

4. Презентация: «Эмоции правят мной или Я ими?»

Как избавиться от плохого настроения?

(Советы психолога)

Вам приходилось в жизни злиться? Из – за чего вы злитесь? Когда вы чем –нибудь рассержены, что вам хочется сделать?

Чтобы избавиться от злости, необходимы физические упражнения. Это даёт выход энергии и тем плохим чувствам, которые охватили человека.

1.Потопать ногами. Вы дадите физический выход своей отрицательной энергии.

2.Замесить тесто понарошку, раскатать его.

3.Рассказать кому –нибудь о своём плохом настроении: родственникам, подруге, собаке, кошке, игрушке.

4. Спеть бодрую песенку, сплясать быстрый танец.

5.Смыть дурные мысли - умыться.

6.Надуть злостью шарик, завязать, выбросить в ведро или в воздух – плохое настроение улетит далеко.

Проблемные ситуации

1.Маленькая девочка, играя со снегом, потеряла рукавичку. У неё замёрзли пальчики. Это увидел мальчик. Он подошёл к девочке и надел на её руку свою рукавичку.

2. Мама принесла к чаю три пирожинки. Мальчик взял себе одно и, показав на два других сказал: « А эти я съем вечером»

Мама подумала: « Мой сын эгоист»

- Почему так подумала мама?

- Какой поступок вам понравился больше?

- Что же такое эгоизм? (Он любит только себя, не понимает интересы других)

Плохой характер – это жадность, грубость, злость. Таких людей никто не любит.

Стихотворение

Перешагните, люди, через грусть!

Вы улыбнулись, значит все в порядке.

Почаще смейтесь, радуйтесь и пусть

Улыбка станет утренней зарядкой!

И не важны возраст или внешность,

Цвет волос — все это ерунда.

Ведь не ростом меряется нежность,

И не в сантиметрах - доброта.

Разрушить всегда легче, чем построить.

Обидеть легче, чем простить,

И врать всегда удобней, чем поверить,

А оттолкнуть намного проще, чем любить!

Привыкайте счастливыми быть!

Воспитатель. Ребята, как вы считаете? Полезен был наш разговор?

Чтобы жить **в гармонии с самим собой и миром**, что для этого нужно?

1.Быть внимательными друг к другу, прийти на помощь в беде, сострадать.

2.Быть добрыми, не причинять неприятности и боль другим.

3.Отказаться от вредных привычек.

4.Слушать спокойную музыку.

5.Улыбаться, больше смеяться, не копить в себе зло.

6.Когда поссоришься, обязательно мириться.

7. Не забывать и не обижать старых людей, помогать им.

8.Уметь избавляться от плохого настроения.

9. Заниматься спортом.

На этом у нас всё.