

## **Воспитательский час**

### **по теме «Создай себе настроение!»**

Платонова Татьяна Александровна

Воспитатель ГОБОУ «АШИ №9»

Хвойнинского района Новгородской области

#### **Цели:**

Обучающийся умеет:

- Контролировать свое настроение
- В сотрудничестве с воспитателем ставить учебные задачи

#### **Содержание:**

**Технология:** деятельностного подхода

#### **Материалы к занятию:**

**Демонстрационный материал:**

**Д1.** Понятие слова настроение.

**Д2.** Как определить в каком настроении находится человек?

**Д3.** Изображение настроения.

**Д4.** Каким может быть настроение у человека?

**Д5.** Изображение настроения детей.

**Д6.** Причины хорошего и плохого настроения человека.

**Д7-Д17.** Советы для повышения настроения.

**Раздаточный материал:** карточки для работы в парах.

#### **Ход занятия:**

##### **I. Мотивация к деятельности**

**Воспитатель:** Добрый день! Добрый час!

Как я рада видеть вас

Друг на друга посмотрите, улыбнитесь

И тихонечко садитесь.

Мы сейчас не отдыхаем,

Мы работать начинаем!

Слушаем внимательно, работаем старательно.

- Попробуйте отгадать, о чем мы будем сегодня говорить на занятии.

- Это бывает хорошим, но бывает и плохим.
- Это может подняться, но может и опуститься.
- Это падает, но не разбивается.
- Это может испортиться или даже совсем пропасть.
- У людей оно может меняться несколько раз за день.

- Что это?

(Настроение)

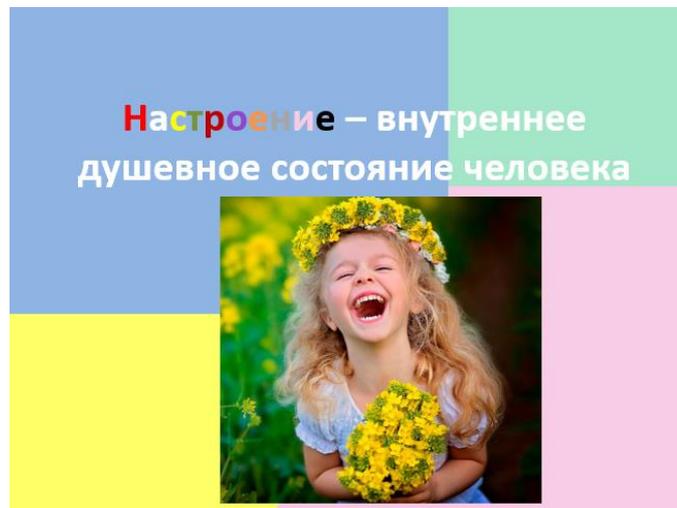
- Что такое настроение, где оно живет?

Когда ложиться спать? А когда встает?

- Как вы это понимаете? (ответ)

- Да, вы правы.

На доске Слайд 1.



- Настроение аналогично температуре тела: это температура психики: нормальная соответствует жизнерадостности, повышенная говорит о некоем психическом, душевном неблагополучии.

## II. Актуализация знаний

- Обратите внимание, почему буквы в слове «настроение» разноцветные?

- Настроение у нас бывает разное. Оно может быть спокойным и радостным, веселым и грустным, праздничным и унылым. Кому-то грустно от того, что будет контрольная; кому-то радостно, что сегодня день рождения и будут

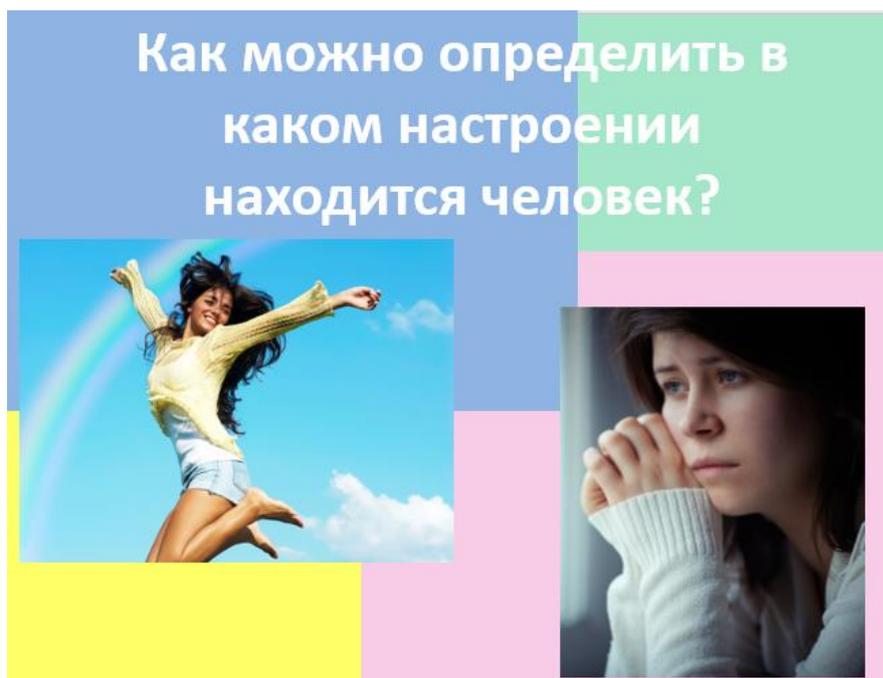
подарки, поздравления, встреча с друзьями; кого-то утром обидели, и он расстроен. Многие влияют на наше настроение.

- С каким настроением начинаем занятие? Сейчас узнаем. Упражнение «Фраза по кругу».

«У меня сегодня... настроение»

- Я вижу у вас хорошее настроение. Пусть нам в течение занятия светит солнышко. Солнце – символ хорошего настроения.

На доске Слайд 2.



- Что означает фраза «на лице написано»?

(Лицо выражает какое чувство и состояние человека)

### III. Постановка учебной задачи

На доске Слайд 3.



- На какое лицо вам приятнее смотреть?
- С каким человеком приятнее общаться, с хмурым или веселым?
- Объясните свой выбор

(Быть хмурым не хорошо. Человек должен быть всегда в хорошем настроении, а его лицо – милым и приятным)

- Ребята, вы умеете контролировать свое настроение? Знаете ли вы секреты хорошего настроения?
- Чтобы окружающим людям приятно было с вами общаться, надо научиться владеть своим настроением.
- Какую цель мы поставим сегодня перед собой на занятии?

(Узнать секреты хорошего настроения и научиться контролировать свое настроение)

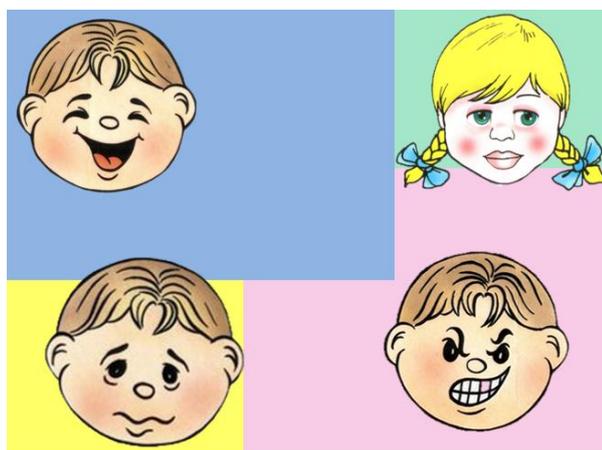
- Каким бывает настроение у человека?

*На доске Слайд 4.*



***Игра с картинками на слайдах презентации «Угадай настроение»***

*На доске Слайд 5.*



- Как вы узнали, что у детей разное настроение?

- Правильно, по выражению лица.

Объясните какое настроение у ребят на картинках.

- Как вы определили настроение детей?

- По выражению лица, то есть мимике. С помощью мимики мы можем показать какое у нас настроение: веселое, грустное или серьезное.

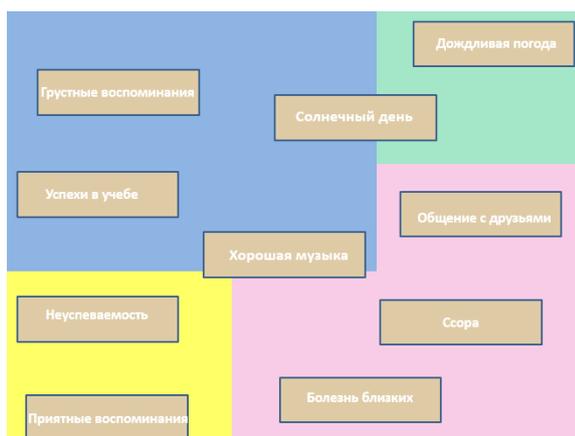
- Почему у людей бывает разное настроение?

- Какие причины влияют на наше настроение?

*На экране появляются слова в разброс: солнечный день, грустные воспоминания, хорошая музыка, болезнь близких, приятные воспоминания, дождливая погода, ссора, успехи в учёбе, общение с друзьями, неуспеваемость.*

*(Дети работают в парах)*

*На доске Слайд 6.*



- Прочитайте слова. Это кирпичики хорошего и плохого настроения.

- Догадайтесь и разложите кирпичики на два макета: солнышко и тучку.

Солнышко – кирпичики хорошего настроения, тучка – плохого настроения.

*Дети получают карточки, на которых необходимо разложить кирпичики на два макета.*



- Приступаем к проверке. Назовите кирпичики хорошего настроения.
- Почему вы выбрали эти кирпичики для плохого настроения?
- Как часто люди испытывают плохое настроение?
- Выскажите свою точку зрения, как настроение влияет на наше здоровье?

(Плохое настроение может навредить здоровью человека, он может заболеть, испортить настроение другим людям. Хорошее настроение полезно для здоровья человека, оно продлевает жизнь)

#### **IV. Открытие нового знания (это нужно для умения контролировать свое настроение)**

- Как думаете, наше настроение зависит только от нас?
  - Да, от нас
  - От окружающих
  - От погоды
  - От дел в школе, на работе
  - От воспоминаний
  - От успехов и неудач
  - От новых покупок

- Наше настроение зависит от многих причин.

#### **Физкультминутка**

*Игра «Изобрази настроение»*

- Знаете ли вы игру «Море волнуется раз»? Изобразим настроение.

1. Настроение меняется раз, настроение меняется два, настроение меняется три, грустное настроение покажи и на месте замри!

2. Настроение меняется раз, настроение меняется два, настроение меняется три, веселое настроение покажи и на месте замри!

- Молодцы!

- Как вы думаете, нужно ли управлять своим настроением?

(Что бы быть приятным окружающим, каждый человек должен контролировать свое настроение. Это очень важно.)

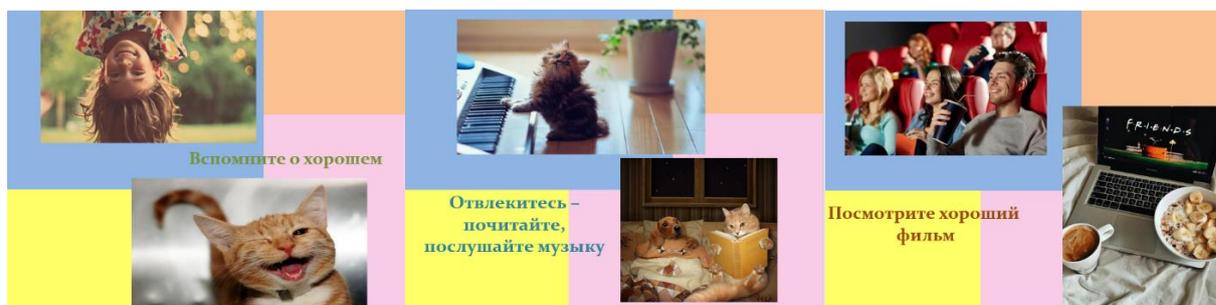
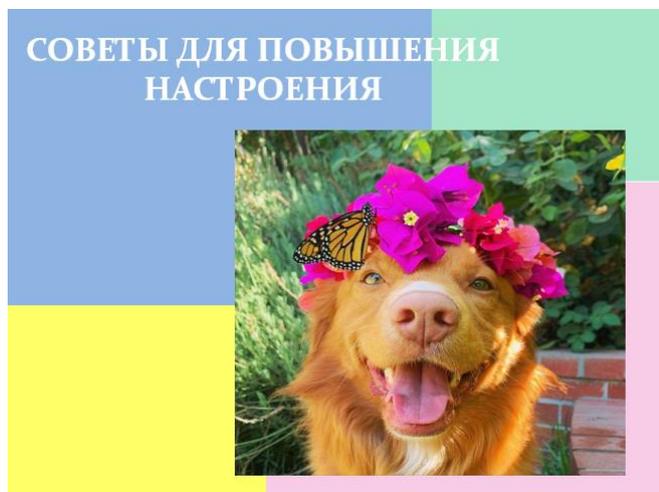
- Все люди делятся на людей «да» и людей «нет». Люди «да» всегда в хорошем настроении и готовы оказать помощь другим. Люди «нет» в плохом настроении и предпочитают говорить «не знаю», «не могу», «не хочу», «не буду».

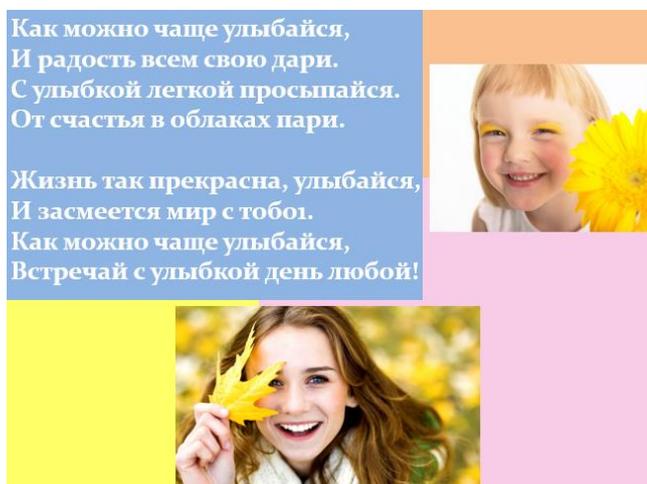
- Значит, нам нужно научиться управлять настроением? Верно? Это самое главное?

- Слушайте практические советы. Сейчас вы увидите, что не так это сложно.

*Презентация «Повышаем настроение»*

*На доске Слайд 7-17.*





- На практике попробуем применить то, чему мы с вами научились (класс разделен на 4 группы. Каждая группа получает ситуацию, которую нужно правильно разыграть)

Ситуация 1: Ваша подруга получила «2», у нее плохое настроение, она грустит, плачет. Поднимите подруге настроение, помогите ей справиться с этим состоянием.

Ситуация 2: Ваш одноклассник потерял очень важную вещь и расстроен. Помогите справиться с этим состоянием.

Ситуация 3: Вы с другом собрались идти на стадион, смотреть интересный матч, но вдруг пошел дождь и у вашего друга испортилось настроение, он не хочет никуда идти. Как поднять настроение друга?

Ситуация 4: Вашу подругу постоянно обижает ваш одноклассник. Из-за этого у нее плохое настроение, когда она идет в школу. Как исправить ситуацию?

- Очень хорошо, что вы справились с заданием.

## **V. Рефлексия**

- Какую задачу мы сегодня ставили? Удалось ли ее достичь?

- Какие получились результаты?

(Узнали секреты хорошего настроения, получили умения контролировать свое настроение)

- Лучшее украшение жизни – хорошее настроение. Пусть ваше настроение будет только отличным!

## Список литературы

1. Еременко, Н.И. Классные часы 8 класс / Н.И. Еременко. – Волгоград : Корифей, 2005. – 96-102 с.
2. Лободина, Н.В. Здоровьесберегающая деятельность / Н.В. Лободина, Т.Н. Чурилова. – Волгоград : Учитель, 2009.
3. Метенова, Н.М. День открытий / Н.М. Метенова, Т.Н. Чурилова. – Ярославль : Индиго, 2011.