Внеклассное занятие

Тема**: Копилка любимых дел.**

2 класс

Учитель: Чиганаева Ольга Викторовна

Цель: - расширить представления о богатстве эмоциональных представлений человека

-снятие беспокойства и напряжения

-повышение самооценки

- развитие сферы интересов и увлечений

- обучение способам саморегуляции

**1.Орг. момент.**

Давайте поприветствуем друг друга и наших гостей. Каждый из вас в момент приветствия может показать улыбку, радость.

**2.Вводная часть.**

Разминка «Встаньте те, кто…»

- любит бегать по улицам

- любит помогать маме

- любит дарить подарки

- любит гулять под дождем

- любит играть с собакой

- любит скучать, ссориться, сердиться, обижаться…

Когда вы выполняли это упражнение, на ваших лицах отразились столько эмоций, чувств. Вся наша жизнь наполнена ими.

Мы радуемся и грустим, любим и ненавидим, обижаемся и восхищаемся. Давайте посмотрим какие бывают эмоции. (слайд 1)

Когда у нас бывает такое выражение лица? А этот слайд о чем говорит?

Когда у нас бывает такое лицо? (слайды 2-7)

Все наши эмоции можно представить в виде радуги настроений. (слайд8,9)

Красный – восторг.

Оранжевый – радость, веселье.

Жёлтый – светлое, приятное настроение.

Зеленый, голубой – покой, уравновешанное состояние.

Синий – грустное настроение.

Фиолетовый – тревожное ,напряженное состояние.

Чёрный – гнев.

Давайте попробуем мимикой изобразить цвета настроения.

Какое эмоциональное состояние, настроение вы испытываете сейчас?

(показать в цвете)

**3.Основная часть.**

Во время нашей игры я заметила, что никто из ребят не встал, когда я спросила, кто любит скучать.

Почему бывает скучно?

Я вам предлагаю собирать любимые дела в копилку. Откроешь её и всегда найдешь, чем заниматься.

(слайд 10) Постарайтесь каждый день находить время на то, что вам нравится. Это также важно как заботится о своем здоровье.

Когда вы делаете то, что вам приятно, скажите себе: «Сейчас я занимаюсь любимым дел. Я делаю то, что мне нравится» Порадуйтесь

вволю и поделитесь своими приятными чувствами с родителями и друзьями.

Если вам что-то не нравится, это нормально. Бывает, что мы злимся, когда что-то пойдет не так, как хотелось бы. Можно злиться, расстраиваться, обижаться, негодовать. Важно только как проявлять свои чувства, чтобы они не приносили вреда окружающим.

Что же делать, когда ты злишься, расстроен, обижен или одинок?

**4.Работа в группах.**

Дети обсуждают и записывают способы избавления от отрицательных эмоций

**6.Итог** (слайд 10)

Учащиеся сравнивают свои способы с предложенными на слайде.