

Групповое занятие в 1-2 классах «Радуга настроения»

Цель: диагностика настроения, создание положительного эмоционального фона в начальной школе, мотивация обучающихся на положительные поведенческие действия

Тема нашего занятия «Радуга настроений».

Разве может существовать такая радуга?

А может ли наше настроение быть таким же разнообразным как цвета радуги, может ли оно соответствовать определенному цвету радуги?

Вот сегодня мы и узнаем, как цвет влияет на наше настроение, может ли быть определенное значение у каждого цвета.

Что такое настроение? (ответы детей)

Да, вы правы, это значит, как человек выглядит. Тогда объясните мне, почему так говорят: «настроение написано на лбу», «настроение нельзя спрятать», «настроение можно прочесть по глазам»?

Как вы понимаете такое высказывание: «Хорошее настроение – это хорошее здоровье»?

Настроение — общее эмоциональное состояние, окрашивающее в течение определенного времени психические процессы и поведение человека.

Сегодня мы с вами поговорим о том, что вас беспокоит, отчего вам бывает грустно, что нужно сделать, чтобы улучшить настроение и принести чувство радости.

Игра «И мы!»

Если дети согласны, то говорят: «И мы», если не согласны, то – «Не мы!»).

Просыпаюсь по звонку, (и мы)

Долго нежусь на боку...

Повалявшись, я встаю...

Застелю постель свою...

Ставлю чайник на плиту...

Быстро пол я подмету...

Бодро делаю зарядку...

Под столом пляшу вприсядку...

Слышу, чай уже кипит...

Крышка скачет, тарахтит...

Газ я быстро выключаю...

Наливаю чашку чаю...

Сыплю сахар, две – три ложки...

Добавляю две картошки...

Я хочу, чтоб вкусно было...

Бутерброд намажу мылом...

Соберу свои тетрадки...

Поиграю с кошкой в прятки...

Повторю стихотворенье...

Туфли вымажу вареньем...

Быстро в школу я бегу...

Я минутку берегу...

По дороге видел драку...

Черный кот кусал собаку...

Кот залаял, а потом повилял своим хвостом...

Шёл я мимо магазина...

Вижу, слон лежит в корзине...

Мимо сада проходил...

Глядь, на ели крокодил...

Прибегаю я в свой класс

С опозданием на час...

Рассказ об эмоциях

Как проявляются различные эмоции: мимика, поза. Настроение выдают движения, осанка, поза, руки.

При хорошем настроении руки спокойны, уверенны, никаких лишних движений, при плохом — сцеплены, сжаты в кулаки. Настроение отражается и на внешнем виде.

Если человеку грустно, появляется сутулость, опускаются плечи, руки безвольно повисают вдоль туловища. В глазах тревога или апатия, безучастие.

Когда настроение бодрое, приподнятое, плечи расправлены, фигура становится как бы выше, взгляд острый, походка решительная, движения точные и расчетливые. Человек наполнен силой, и это сразу видно.

Настроение вызывается как различными событиями, имеющими определенное значение для человека, так и физическим самочувствием.

Очень многое зависит от того, в каком физическом состоянии вы в этот момент находитесь, один и тот же фактор в одном случае способен быть для нас нейтральным, мы его просто не замечаем, в другом — вызовет гнев, испортит настроение.

Хорошее настроение оказывает положительное воздействие на кровообращение и улучшение жизнедеятельности кожи, плохое — тормозит стимулирующие функции кожи, ее питание.

- Так что же надо делать, чтобы сохранить хорошее настроение?

- Не надо обижать людей.

- Помогать людям.

- Говорить людям хорошие, «волшебные» слова.

- Надо не расстраивать людей своими плохими поступками.

- Надо улыбаться людям.

- Надо дарить людям радость. *Просмотр мультфильма «Вежливые Смешарики»*

Рассказ о цвете (под релаксационную музыку и цветные слайды).

Красный — цвет жизни, цвет веселый, улучшает настроение, повышает работоспособность. Энергия красного цвета заставляет шевелиться даже ленивого человека.

Оранжевый — олицетворяет радость и счастье. Оранжевый цвет — имеет положительное влияние на психику человека, вызывая радость и веселье. Успокаивает, внушает оптимизм.

Желтый — оказывает стимулирующий эффект, снимает стрессы, укрепляет вегетативную нервную систему, помогает нормализовать пищеварение. Улучшает настроение у ворчунов, тех, кто вечно чем-то недоволен.

Зеленый — цвет жизни, цвет, благополучия. Самый распространенный цвет. Поможет успокоить нервную систему и избавиться от негативных эмоций и головной боли, Если долго смотреть на зеленое — увидите розовый цвет. Зеленый цвет имеет положительное влияние на здоровье человека, помогая при бронхитах, глазных болезнях,

Голубой — цвет неба, приносит ощущение мира и бесконечности. Расслабляет.

Синий - этот цвет принято считать самым холодным и глубоким. Успокаивает нервную систему, снимает головную боль. Синий — охлаждающий, успокаивающий цвет, приносит человеку сдержанность и покой.

Фиолетовый — считается, что творческим людям без него не обойтись. Фиолетовый цвет будит вдохновение, дает возможность проявить себя, помогает познавать себя. Способствует также мышечной активности.

Таким образом, понимая, как влияет тот или иной цвет на нашу психику, мы можем улучшить свое настроение, самочувствие и здоровье в целом. Нужно научиться

пользоваться различными цветами, чтобы привнести в свою жизнь больше гармонии, радости и счастья.

А сейчас узнаем, что обозначает каждый цвет, с какими словами ассоциируется каждый цвет.

- Красный – жизнь, активность, огонь.
- Оранжевый – веселье, доброжелательность, радость.
- Розовый – романтичность.
- Желтый — легкость, солнце.
- Зеленый – спокойствие, жизнь.
- Синий — верность, спокойствие, небо.
- Голубой – честность, творчество, интуиция.
- Фиолетовый – целительство, волшебство.
- Белый — чистота, новые возможности, защита.
- Черный, серый, коричневый – эти цвета несут угнетенное состояние, агрессию.

Растает даже ледяная глыба от слова теплого (спасибо).
Зазеленеет старый пенек, когда услышит (добрый день).
Чтоб здоровья людям пожелать, непременно (здравствуйте)
надо им сказать.

Упражнение «Радуга настроений»

Давайте подумаем, на что может быть похоже наше настроение. Например: Мое настроение похоже на солнышко, оно доброе и светлое.

Упражнение проводится по кругу

- Если бы настроение было погодой, то какой?...
- Если бы природным явлением, то каким?...
- Если было бы временем года, то каким?... (*дети рассказывают, на что похоже их настроение*).

А если мы каждое настроение раскрасим? У Никиты — красное, у Семена — синее и т.д. Что у нас получится? Правильно, радуга. И действительно, не бывает одного настроения, их целая радуга.

- Можем мы раскрасить хорошее настроение?
- А можем мы раскрасить плохое настроение?

По-другому эти состояния, настроения, чувства называются эмоциями.

Ребята, скажите, а от чего зависит настроение? (*ответы детей*)

Давайте сейчас припомним своё настроение и себя в разных ситуациях (детям поясняются условия выполнения задания). После работы ученики анализируют, какое настроение у них возникает чаще.

- Какое настроение полезнее для человека? *Ответы детей.*
- А когда человеку грустно или обидно, можно ли изменить его настроение? *Ответы детей.*

Как можно это сделать? Давайте поразмышляем. *Ответы детей.*

- можно угостить конфеткой;
- сказать доброе слово;
- рассмешить;
- устроить праздник;
- подарить подарок;
- обнять;
- посмотреть мультики;
- потанцевать под веселую музыку;
- совершить прогулку на природу, подышать свежим воздухом;

- пофантазировать.

Упражнение «В театральной студии» (тренируем эмоции).

Нахмурься как:

- осенняя тучка;
- рассерженный человек;
- злая волшебница;

Улыбнись как:

- кот на солнце;
- хитрая лиса;
- Буратино;
- радостный ребенок;
- будто ты увидел чудо;

Позлись как:

- ребенок, у которого отняли мороженое;
- два барана на мосту;
- человек, которого ударили;

Рефлексия

- Какое настроение тебе нравится больше?
- Какая из двух частей рисунка - твое настроение сейчас?
- Какое настроение у тебя бывает чаще?
- Можешь ли ты улучшать свое настроение?
- Что для этого ты можешь сделать сейчас?