

Олешківський районний методичний кабінет
Олешківської районної ради
Тарасівська загальноосвітня школа І-ІІІ ст.

«Я і мої емоції»

Заняття курсу за вибором
«Розвиток творчих здібностей» у 4-Б класі



Учитель
початкових
класів
Гончаренко
Світлана
Іванівна

Тарасівка

2017

Тема. Я і мої емоції

Мета: - познайомити учнів з різноманітністю почуттів та емоцій;

- допомогти учням навчитися розпізнавати їх;
- формувати комунікативну, соціальну та здоров'язберігаючу компетентності;
- розвивати креативне мислення, творчість;

- виховувати толерантне ставлення до людей;

Обладнання: ілюстрації до казок, схеми, відео “Мої емоції” , мультимедійна презентація.

Хід заняття

Привітання до гостей.

Заняття сьогодні у нас незвичайне,

бо гості до нас завітали. Тож привітайте, діти, гостей.

I. Організаційний момент. Ось і дзвоник пролунав,
До бесіди всіх позвав.

Всі ви сіли рівно, вправно, і розмова піде славно.

II. Вступна частина.

Психологічна розминка

Та щоб добре працювати,
портрет свій слід намалювати.

Я хочу намалювати свій портрет. Мій сьогоднішній настрій святковий,
піднесений, дещо схвильований. Але я твердо знаю, що ви розумники, і нам
все на занятті вдасться. І тому я щаслива людина.

(Портрети учнів за бажанням)

1. *Знайомство з гостем.*

-На сьогоднішнє заняття я прийшла не сама, а разом із(серцем).

2. *Вступна бесіда.*

- Діти як ви думаєте, навіщо нам потрібне серце?
- Але у нього є ще одна робота - пропускати через себе ваші переживання.
- Які це переживання?



У вашому житті бувають різні переживання: ви можете радіти або сумувати, цікавитись або дивуватись, сердитися або боятися, соромитися або мучитися від провини.

Ці переживання називаються почуттями або емоціями.

Як ви вже зрозуміли, тема нашого заняття «Я і Мої емоції»

Емоцій є багато. Їх налічується десь близько 30.

А може з вас хтось знає, які є емоції?

Давайте перевіримо, чи правильно ми розуміємо що ж таке емоції, переглянувши відео.

- Відео «Емоції» (мультфільм із серії “Головоломка”)

- Отже, з деякими емоціями ми познайомились.

- Як ви думаєте які позитивні емоції? (Радість, інтерес, здивування)

- Горе, гнів, страх, сором, вина, огида, презирство - негативні.

- Як ви думаєте, навіщо треба знати про емоції?

- Розуміти себе і інших, свої емоції та емоції інших людей - це, на мою думку, найголовніше, чому повинні навчитися кожний хлопчик і кожна дівчинка. Це перше. - А друге — це навчитися володіти собою, своїми почуттями. Третє - навчитися поводити себе в тій чи іншій ситуації так, щоб нікого не образити, щоб усім було добре, приємно, радісно, не боляче.

- Ці уміння допоможуть вам стати успішними і щасливими в майбутньому дорослому житті. А ви ж усі, напевне, мрієте бути щасливими? Підніміть руку, хто з вас хоче бути щасливим.

- Кожний з вас хоче, щоб у вас усе було добре. Але це неможливо, коли не знаєш точно, що для цього потрібно, як цього досягти.

- Сьогодні ми будемо вчитися. Серденько запрошує вас переглянути усний журнал “ Мої емоції”.

- Отож, уперед — перегортаймо сторінку...

III. Основна частина.

I сторінка «В гостях у Усмішки»

1. *Усвідомлення емоції Радість.*

- Ви звичайно вмієте пізнавати радість на фото, на малюнках, на смайликах. Але про радість говорить не тільки усмішка на обличчі.

- Що може робити людина, коли радіє?

- Що ж таке радість?

2. *Вірш «Що таке радість?»*

Що таке радість?

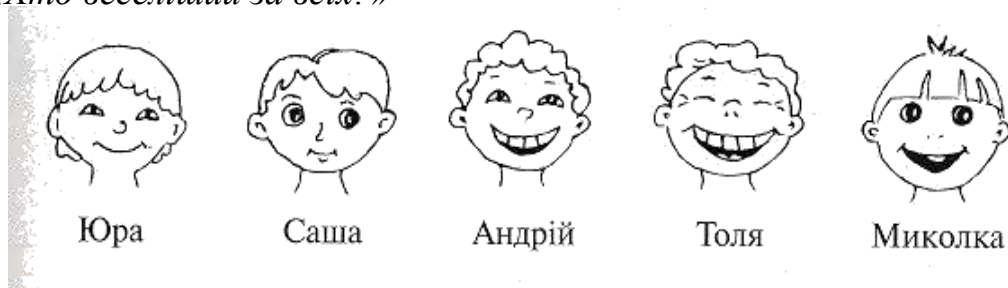
Що таке радість? Це слово простеньке
вкладає у душу п'янку сподівання.

Це зоряні ночі, це дотик маленький,
це перші кроки і перше кохання.
Це очі дитини, що світяться ясно,
це дивний хлопчисько, веселий такий.
Це стан, коли справді на серці прекрасно -
обережно іди, і його не розбий.
Радість - це совість чистенька без плями.
Це мир в моїм серці, здорова сім'я.
Щаслива усмішка тата і мами -
це все називається радість моя.

- Скажіть, що можна зробити щоб подарувати радість іншим?
- Покажіть, що вам приємно, у вас гарний настрій? Приємно дарувати подарунки? (Вручення подарунків)

3. *Цікавинки.*

«Хто веселіший за всіх?»



II сторінка «Коли Усмішка зникає»

1. *Усвідомлення емоції Сум.*

- Людину, яка сумує, або зажурену можна впізнати не тільки по опущених куточках рота та опущених бровах, а й по.....
- Як ви думаєте сум – це гарне почуття?

2. *Робота над ілюстрацією. Давайте розглянемо картину Федора Решетнікова, а яку вона має назву скажу трішки пізніше.*

- Чому сумує хлопчик? Покажіть вираз його обличчя. Що з ним трапилось? Чи траплялося з вами щось схоже? Що ви тоді відчували? А як потім заспокоювалися? Як би ви назвали картину? А автор дав назву “Знову двійка”

Як треба справлятися зі своїм сумом, що можна зробити, щоб підвищити настрій?

Фізкультхвилинка

Сьогодні у нас незвичайна рухлива хвилинка. Вона буде проходити у формі змагання. Завдання: кожна команда має намалювати 2 смайлика (радісного і сумного), але один учень може малювати тільки один елемент (1 - овал, 2 - очі і т.д.)

Молодці, добре впоралися із завданням.

III сторінка «У гостях у Слізки.»

1. *Метод «Передбачення»*

- Як ви думаєте, про яку емоцію хоче розповісти нам слізка?

2. Усвідомлення емоції Горе.

- У кожного з вас хоча б один раз в житті були неприємні ситуації, від яких було боляче. Але до них ми повертатися не будемо, а подивимось що ж нам приготувала Слізка. Ось конверти, які вона передала нам. Давайте поглянемо у в них. Тут здається є лист.

-

3. Цікавинки

Етюд «Острів плакс».



Доброго дня, любі четверокласники!

- Я на чарівному острові Плакс! Його мешканці весь час сумують та плачуть. Подивіться на карту острова і самі все побачите. Пригадайте, чому плакали ці казкові герої?

І можливо, ви зможете допомогти його мешканцям?

- У острова є своя таємниця. Давним-давно зла чарівниця Образа Плаксівна заворожила мешканців острова. Відтоді ніхто на острові не сміється – усі забули, як це робити. Але вона сказала, що лише найдобріші чарівники у світі зможуть розчарувати острів і залишила ось цей конверт (вчитель відкриває конверт і дістає розрізане заклинання).

Подивіться, мабуть, це і є те заклинання, що допомагає проти смутку. Але воно розсипалося на дрібні шматочки. Давайте зберемо його.

(Учні збирають заклинання, читають його вголос.)

Коли тобі сумно:

1. Спробуй посміхнутися.
2. Згадай про найприємніше на світі.

- Як можна пожаліти.

- Яким кольором ви намалювали б горе? Чому?

IV сторінка «Ми прийшли до Злюки»(Чому я сказала, що ми прийшли до злюки, а не нас запрошує Злюка? Бо злюка нікого не хоче запрошувати)

1. *Знайомство із емоцією Злість.*

- Із Злюкою вас знайомити не треба. Всі її знають, бо і самі колись злились. Коли людина злиться, про неї можна сказати, що вона сердиться.
- Уся зовнішність того, хто гнівається, говорить про те, що людина «кипить».
- Коли людина гнівається, вона часто не контролює себе.
- Чому людина може гніватися і бути злою?

2. *Ознайомлення з методами заспокоєння.*

Давайте складемо пам'ятку "Методи заспокоєння". Як, на вашу думку, можна заспокоїтися?

Здійсніть 10-хвилинну прогулянку

Послухайте спокійну або хоча б звичайну музику, яка вам подобається.

Ще краще буде інтенсивно попрацювати на природі.

Дихайте повільно.

Порахуйте до десяти.

Поспіть або хоча б злегка подрімайте.

Поговоріть з батьками, вчителем, другом.

Не поспішайте.

Просіть допомоги. (поради батьків, вчителя, рідних)

Зробіть що-небудь веселе, кумедне. Гумор завжди допомагає в боротьбі зі стресом і дуже корисний в цілому.

Смійтеся і посміхайтесь більше. Це дозволяє залишатися в доброму настрої і зберігати позитивне ставлення до подій.

Подивіться смішне шоу, фільм, мультик.

3. *Гра «З'єднай казкового героя з відповідним смайликом»*



Карабас Барабас, П'єро, Карлсон

З яким смайликом ви зєднали Карабаса Барабаса?

Який у П'єро?

А Карлсон отримав.....(веселий смайлик)

V сторінка «Запрошує Дивусик»

1. *Вправа «Закінчи речення»*

Дивусик хоче знати коли ви буваєте здивовані.

Я дивуюсь коли -

Пропоную перепочити і переглянути сценку.

2. *Аналіз поведінки та вияву емоцій літературного героя.*

Інсценізація казки (під музичний супровід).

Одного літнього ранку лісовою стежкою брів собі маленький котик у прегарному настрої і лизькав цукерку на паличці – вранішній гостинець від мами.

І раптом він уздрів здоровенну білу кулю, що застряла поміж дерев. Котик вигукнув: «Ух-ти!». І тільки-но хотів взяти її за мотузку, як у кушах побачив великого жовтого звіра з довгим хвостом. Звір дивився на котика!

Котик перелякано вимовив: «Зд-рр-а-с-т-у-й-те».

Та звір піднявся, потягнувся і пішов собі геть.

Котик з полегшенням зітхнув і вирішив все-таки піти додому.

Завдання: Як змінювався настрій котика?(відповіді учнів)

(радісний, здивований, переляканий, спокійний)

Давайте спробуємо намалювати емоції. Для цього нам потрібні розмальовка(посилання в кінці конспекту) та дзеркальце. Якщо ви, наприклад, не можете намалювати злість, то вам допоможе дзеркальце. Зробіть злий вираз обличчя, погляньте на нього в дзеркальце і намалюйте.

VI. Підсумок .

- **Рефлексія**
- – Що нового дізналися? Що було найцікавішим?
- – На що схожий ваш настрій сьогодні?
- – Для чого знати свої емоції?
- Немає поганих і гарних емоцій – усі емоції потрібні й важливі для людини. Потрібно виражати всі свої емоції, поважати емоції інших людей.

Пісня “Сто відсотків щастя”, вручення подарунків гостям.

Використана література та інтернет ресурси:

1. Виховна година «Подорож в світ емоцій». Вчитель початкових класів Говенько Ольга Володимирівна КЗ «НСЗШ І-ІІІ ст. №4»м.

Нікополь

2. <https://childdevelop.com.ua/worksheets/2770/>

3. http://osvita.ua/school/lessons_summary/initial/31574/

4. <http://ped-kopilka.com.ua/psihologija/didakticheskoe-posobie-dlja-provedenija-psihotreninga-s-doshkolnikami.html>

