**Конспект занятия по программе «Час общения»**

**Тема: "Мои внутренние друзья и враги"**

**Цель занятия:**познакомить учащихся с эмоциями;научить определять эмоциональное состояние других людей;  тренировать умение владеть своими эмоциями.

**Оборудование:**

* Мяч.
* Листы со схематичным изображением эмоций.
* Карточки с названием эмоций.
* Разрезные эмоциональные профили.

ХОД ЗАНЯТИЯ

**1. Организация класса.**

**2. Разминка «Что это?».**

* У этого известного всем Вам персонажа в одной из поэм Некрасова красный нос
* Как называется заведение, в котором можно получить нужную вам книгу?
* Он бывает не только персидским, но и самолётом
* Если его у Вас нет, то Вы «заяц»
* «Восход» – космический корабль, «Газель» – …
* Лето – жара, зима – …
* Если вчера был понедельник, то среда будет …
* Мальчик – мужчина, девочка – …
* Яблоко – фрукт, огурец – …
* Корова – бык, баран – …
* Машина – гараж, ручка – …

Выполняем упражнение мозговой гимнастики «Ленивые восьмёрки» (активизирует структуры, обеспечивающие запоминание, повышает устойчивость внимания). Нарисовать в воздухе в горизонтальной плоскости «восьмёрки» по три раза каждой рукой, а затем повторить это упражнение обеими руками.

**3. Сообщение темы занятия**

Тема нашего занятия: «Мои внутренние друзья и враги».  
Пусть эта тема вас не смущает. Она очень интересная, понятная, тесно связана с заданием, которое вы выполняли дома.

**2. Обсуждение домашнего задания**

Сейчас мы его обсудим. Вам нужно было проследить в течение некоторого времени (от предыдущего занятия до сегодняшнего) за своим настроением и постараться ответить на вопросы:

1. Всегда ли вы были спокойны и веселы?  
2. Всегда ли вы были внимательны и сосредоточены?  
3. Были ли вспышки гнева?  
4. Было ли вам неудобно за какой-то свой поступок?  
5. От каких вредных привычек вы хотели бы избавиться?

Ребята отвечают, дополняют друг друга.   Психолог  всех отвечающих подводит,   
подталкивает к одному:  все люди иногда бывают злыми и раздражительными, а иногда добрыми и весёлыми – это зависит от тех чувств, того настроения, которые переполняют человека, людей. Глядя на таких, «переполненных» чувствами, слушая их рассказы и описания, кто-то скажет: «Ух, какой эмоциональный!», «Как богаты у него эмоции!»

**3. Беседа**

–Какое слово вы услышали  новое, редкое?  
–Эмоциональный!  
–Эмоции!  
– Правильно,  эмоции. Что это такое?

Ответы детей

**Ведущий.** Вы попытались объяснить слово эмоции. Обобщая ваши ответы, можно сказать, что эмоции – это выражение нашего отношения (чувства) к происходящему вокруг нас или внутри нас.

**4. Игра «Угадай эмоцию»**

А сейчас, ребята, внимательно рассмотрите листы со схематичным изображением эмоций и попытайтесь угадать их.  
Дети определяют, какие эмоции изображены на листах (Злость, Радость, Грусть, Испуг, Норма или Удивление, Отвращение), психолог их подписывает.

**5. Этюд на физическое восстановление. Упражнение  «Шалтай-Болтай»**

Шалтай-Болтай  
Сидел на стене.  
Шалтай-Болтай  
Свалился во сне.

Ребёнок поворачивает туловище вправо – влево, руки свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова «свалился во сне» резко наклонить корпус тела вниз.

**6. Положительные и отрицательные эмоции**

**Ведущий.** Продолжаем нашу работу. Ещё раз назовём угаданные вами эмоции (можно зачитать).  
– А теперь из них выберем отрицательные эмоции. (Ответы детей)  
– Могут ли эти эмоции нанести нам вред, то есть стать  нашими врагами? (Ответы детей)  
– Приятно ли общаться с людьми злыми, жадными, вредными, агрессивными? (Ответы детей)  
– Значит, отрицательные эмоции становятся внутренними врагами человека, они мешают ему жить и общаться с другими людьми.  
– Из общего числа эмоций у нас остались две: радость и удивление. Какие они? (Ответы детей)  
– Хорошо! Да, это положительные эмоции, их можно назвать нашими друзьями, они помогают бороться с внутренними врагами. Можете вы назвать ещё несколько положительных эмоций? (Ответы детей)  
Как ещё можно побороть своих внутренних врагов? (Досчитать до 20, побыть одному, улыбнуться, подумать о чём – то хорошем, написать на бумаге и разорвать, погладить себя по груди со словами: «Мне хорошо, я спокоен и всем доволен!».

**7. Игра  «Назови эмоцию»**

Мяч передаётся по кругу в одну сторону, дети называют эмоции, мешающие общению. Затем мяч передаётся в другую сторону, называются эмоции, помогающие общение.

**8. Игра «Изобрази эмоцию»**

**Ведущий.**  Эмоции можно выражать с помощью движений, мимики, жестов, интонации.  
Я раздам вам карточки: на каждой написана та или иная эмоция (радость, печаль, обида, страх, удивление, восторг и другие). Вы должны попытаться изобразить доставшуюся эмоцию без слов. Остальные должны угадать, какую эмоцию пытался изобразить каждый из вас.

**9. Интересна игра «Собери и угадай».** Она тренирует умения распознавать эмоциональные состояния по мимике с помощью разрезных эмоциональных профилей.

Раздаю разрезные рожицы, дети складывают и угадывают эмоции.

**10. Создаём хорошее настроение: «Улыбнитесь!», «Скажите добрые слова друг другу».**

**11. Рефлексия**

* О чём мы говорили на занятии?
* Что вам понравилось?
* Что нового и полезного вы узнали?
* Оцените занятие  выбросом пальцев по пятибалльной системе.