

## ЭМОЦИИ

Какой прекрасный сегодня день. Я рада вас всех видеть.

Давайте поздороваемся друг с другом:

Ты пришёл и я пришёл,

Вместе нам хорошо.

Будем думать, отвечать

И друг другу помогать.

Представьте, ребята, что к нам сейчас в класс придёт клоун из цирка. Как вы его встретите? Посмотрите друг на друга, вы рады, вы улыбаетесь. (Приложение 1) Возьмите лист бумаги и покажите в 1 кружке, как, по-вашему, выглядят рот и глаза радостного, весёлого, смеющегося человека. Покажите друг другу рисунки.

Ребята, сейчас к нам в школу приведут огромного слона. Что вы видите на лицах одноклассников? Нарисуйте рот и глаза удивлённого человека во втором кружочке.

Не будем лишней раз расстраивать друг друга, плохих известий я вам сообщать не буду. Вспомните лицо плачущего, расстроенного товарища, покажите его на рисунке в третьем кружке.

Вывод: Мы видим такие разные лица на доске. (Приложение 2). Что они обозначают? Может быть, это наше состояние в данный момент, может быть, отношение к разным событиям. Что творится у человека на душе, мы можем узнать по выражению его лица.

- Сегодня мы будем говорить о чувствах и эмоциях. Будем учиться узнавать эмоции и выражать их с помощью мимики, жестов и слов, а также внимательно слушать и правильно выполнять различные задания, быть дружными, понимать друг друга.

Желаю вам, чтобы каждый сегодня нашел что-то интересное для себя!

1.Интеллектуальная разминка

А чтобы проверить, какие вы внимательные, мы с вами проведем разминку. Пришел, ребята, нам черед сыграть в игру «Наоборот».

Я буду называть вам разные слова, при этом предавать игрушку кому-нибудь из вас, тому кому я дала игрушку, будет говорить их противоположные значения. Давайте потренируемся: скажу я слово высокий, вы скажете мне: низкий.

Поняли задание? Тогда, начнем.

веселый — грустный

бодрый — усталый

довольный — сердитый

спокойный — взволнованный

смелый — трусливый

медленный — быстрый

злой — добрый

радостный — печальный

Ребята, скажите, вам трудно было подбирать противоположные слова? Скажите мне, а что обозначают слова радость, злость, грусть? Правильно, это эмоции.

*Что же такое эмоции?*

(Это душевное волнение. Это яркие и бурные переживания.)

- Человек не может оставаться равнодушным в окружающем мире, человек в своей жизни плачет и смеётся, радуется и злится, охвачен гневом или восторгом, страхом и яростью.

Эмоции – это то, что мы с вами переживаем и чувствуем!

*Какие бывают эмоции?* (положительные и отрицательные.)

Они помогают человеку регулировать своё поведение.

- *Где выражаются эмоции?* (на лице)

- *При помощи чего выражаются эмоции?* (бровей, глаз, рта)

- Верно, т.е. при помощи мимики лица.  
- А ещё при помощи чего? (при помощи жестов, интонации человека и различных выразительных движений)

- Итак, при хорошем настроении человек испытывает положительные эмоции, а при плохом – отрицательные!

Я предлагаю вам определить самостоятельно какие эмоции положительные, а какие отрицательные. Итак, я называю эмоцию, а вы определяете и поднимаете - солнышко, если считаете эмоцию положительной и тучку, если эмоция отрицательная. (Приложение 3)

Радость, грусть, страх, ярость, восторг, обида, удовольствие, счастье, восхищение, злость.

*Почему важно научиться управлять своими эмоциями?*

Если человек будет испытывать или проявлять только отрицательные эмоции, он может заболеть или испортить настроение другим людям. Они навредят его здоровью.

А положительные эмоции полезны для здоровья человека, они наши друзья. Они продлевают жизнь, поднимают нам настроение.

*Скажите, а важно ли уметь определять эмоции другого человека?*

*1. Игра «Приветствие»*

Условия игры: Сейчас я каждому из вас раздам карточки (Приложение 4) с названием эмоции, вы их прочтаете и никому не называете «свою» эмоцию. Затем каждый из вас должен встать и поздороваться, выражая эту эмоцию, а с кем вы здороваетесь должен угадать эту вашу эмоцию. Если он угадал, то загибает один пальчик на правой руке, если — нет, то на левой. В свою очередь — с кем вы здоровались, теперь предлагает вам угадать его эмоцию, и вы тоже загибаете соответствующие пальчики. То есть работаем в паре. И так нужно поздороваться с пятью людьми. Выполнив это задание, вы должны сесть на свое место. А мы потом подведем итог этой игре.

Ребята, а теперь поднимите руку, на которой у вас больше загнутых пальчиков, покажите, сколько их. Ну что ж я вижу, что вы подняли в основном именно правую руку, а это значит, что вы научились определять эмоции. Молодцы! Я рада за вас! А для чего же вам эти знания?

Совершенно верно!

*Составление «Букета приятных событий»*

А сейчас я предлагаю вам поделиться друг с другом секретами хорошего настроения и дописать данное предложение на лепестке. Для 1 ряда «Я радуюсь, когда...», для 2 ряда «Я счастлив, когда...», для 3 ряда «Мне весело, когда...». (Приложение 5) Даю вам на раздумья немного времени, а теперь по цепочке желающие выходят к доске и крепят свои лепестки, собирая ромашку.

А теперь давайте посмотрим на эти ромашки. Дописав данные предложения, вы составили «Букет приятных событий» Взглянем на них повнимательнее. Теперь мы точно знаем, что делает ребят нашего класса счастливыми, радостными и веселыми.

Скажите, ребята, а какие эмоции вы испытываете, когда с вами происходят эти приятные события? Совершенно верно, это положительные эмоции.

Однако, в жизни нам случается выражать и отрицательные эмоции. Скажите, ребята, а какое настроение бывает, когда мы испытываем отрицательные эмоции?

А какие эмоции выразить приятнее?

А как сделать так, чтобы положительных эмоций стало больше?

Предлагаю вам подумать и предложить совет своим товарищам, который поможет избавиться от плохого настроения.

Я предлагаю вам в течение недели заполнять табличку (Приложение 6), которая лежит перед вами. В ней вы должны записывать ваши действия (например, получил «5», вынес мусор или разбил вазу). И эмоциональную реакцию ваших близких (положительная

она или нет и записать вид эмоции). А затем в конце недели сделать вывод: какой вид эмоций наиболее часто встречается у ваших близких на ваши действия.

И в заключении мы с вами сейчас испечем пирог только с хорошими эмоциями и угостим им всех собравшихся в нашем классе. Помогайте мне!

Взяли мы немножко смеха,  
И немножечко успеха,  
Удивления на ложке,  
Любопытства поварешку,  
Много радости налили,  
Тесто быстро замесили.  
Испекли пирог мы в печке,  
Остудили на крылечке.  
А потом пирог делили  
И гостей всех угостили.  
Все ладошки подставляйте,  
Угощенье получайте!

*(Дети делятся воображаемыми кусочками пирога друг с другом и с гостями).*

Ребята, вам понравилось угощать друг друга и наших гостей? Что вы испытываете сейчас, угостив гостей и ребят, сделав им приятное? Как вы считаете, приятно дарить радость?

Ребята, а сейчас давайте подведем итог нашего урока. Какое у вас сейчас настроение?

Прошу вас поднять один из трех смайликов (Приложение 7). Что же означает каждый из них?

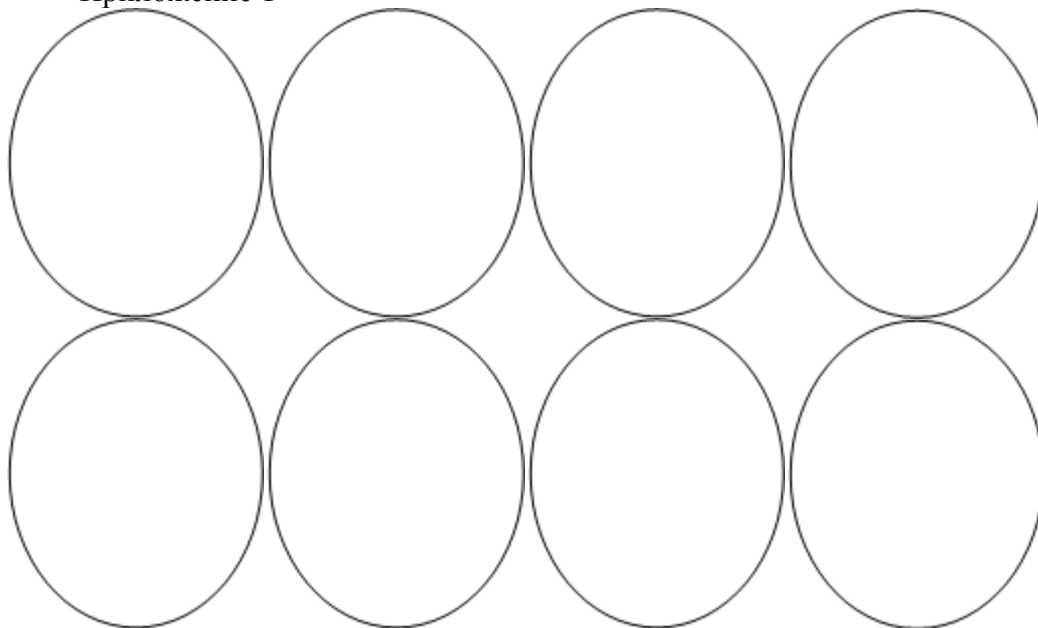
*Красный смайлик* - было скучно. Я так и не понял, что такое эмоции и зачем нужно их узнавать.

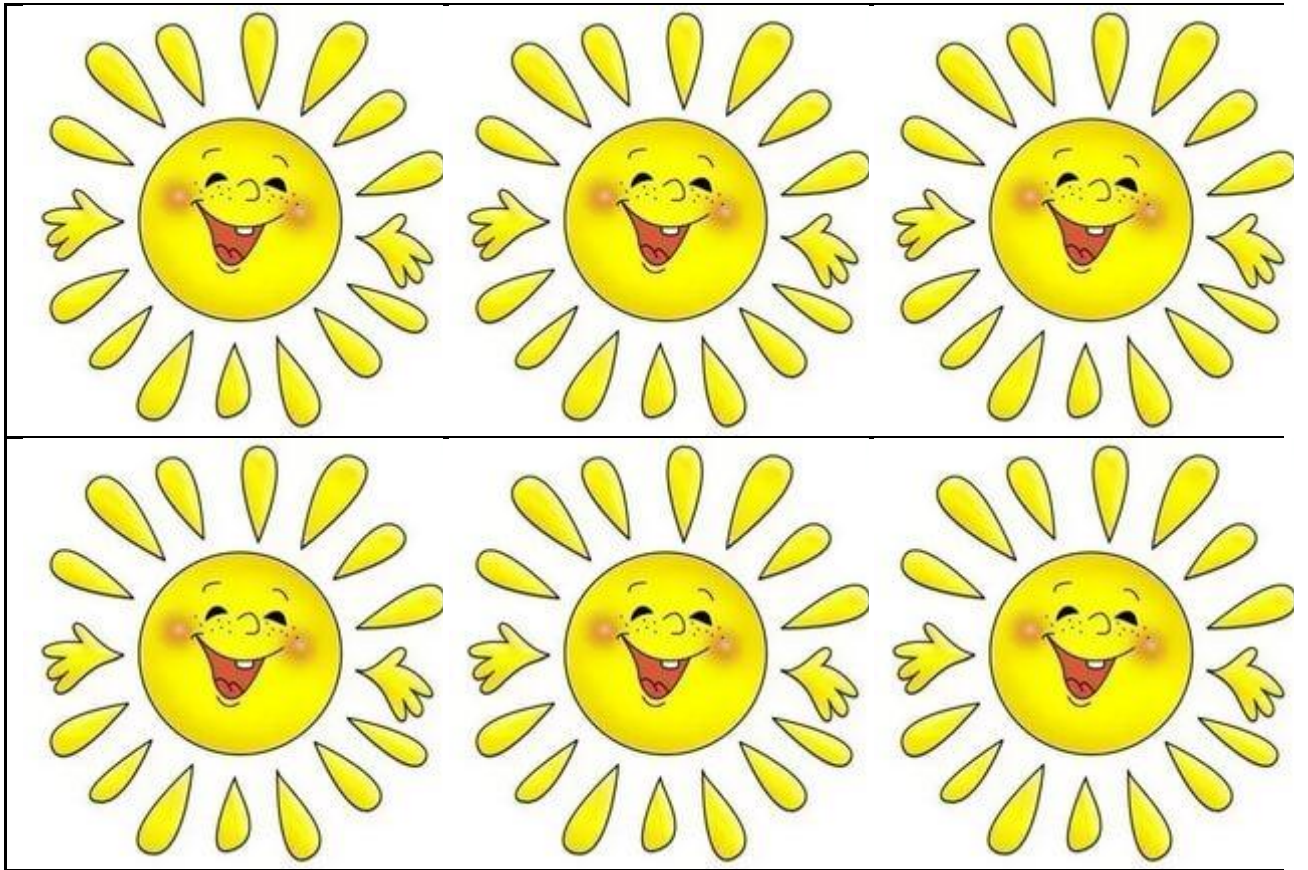
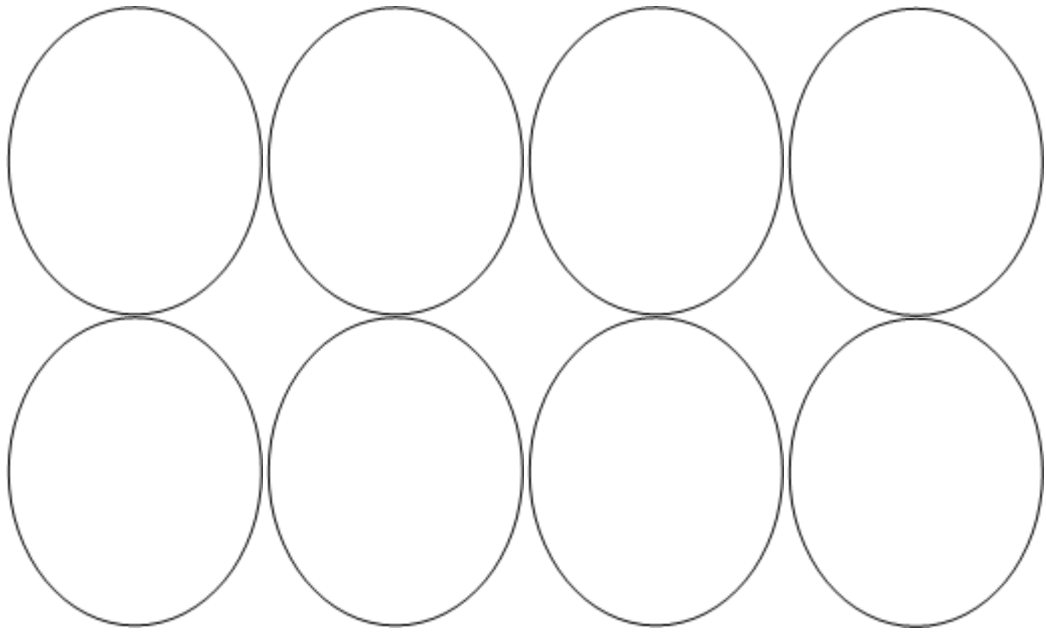
*Желтый смайлик* – было интересно, хотя я все уже знаю про эмоции.

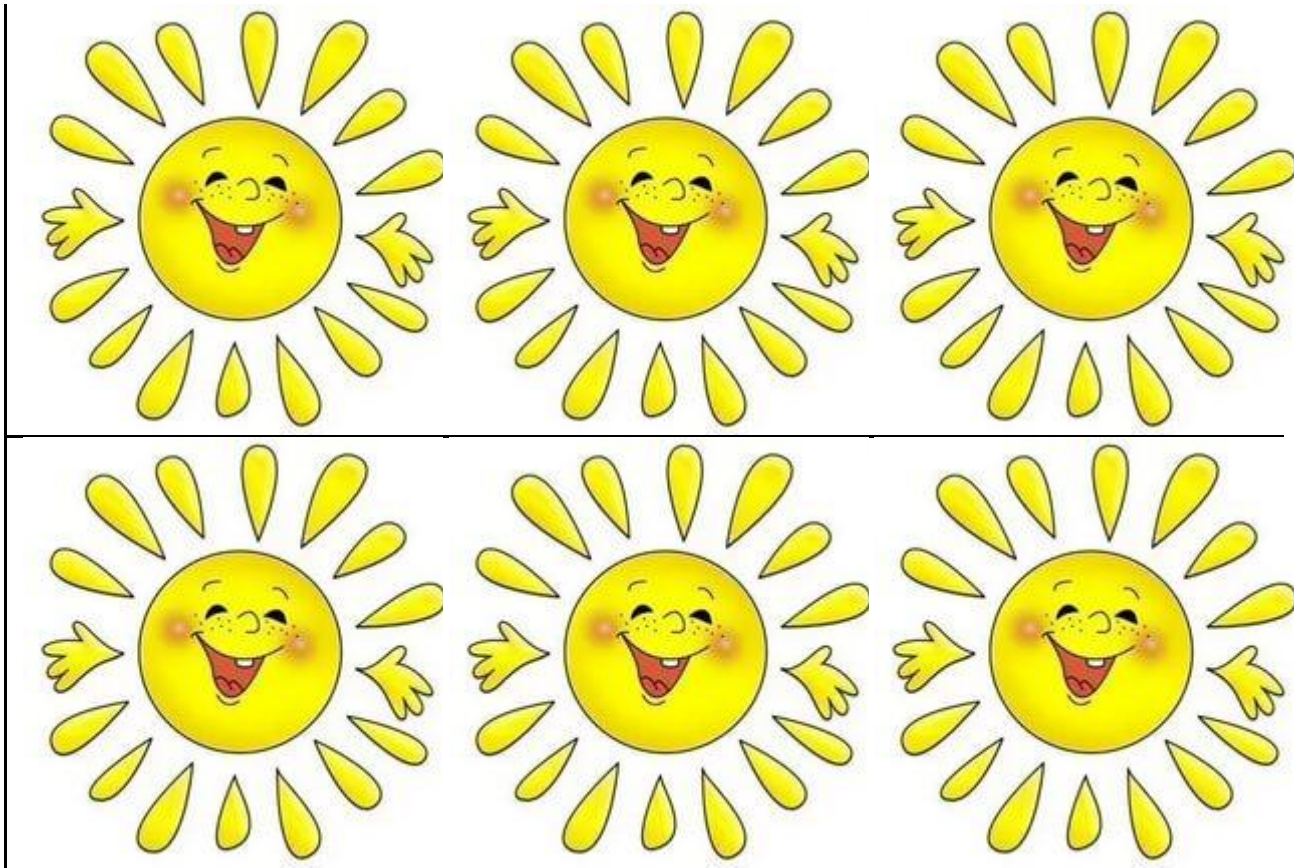
*Зеленый смайлик* – было интересно и познавательно. Мне захотелось еще больше узнать про эмоции.

Спасибо вам, ребята, за хорошую работу. На этом наш урок завершен

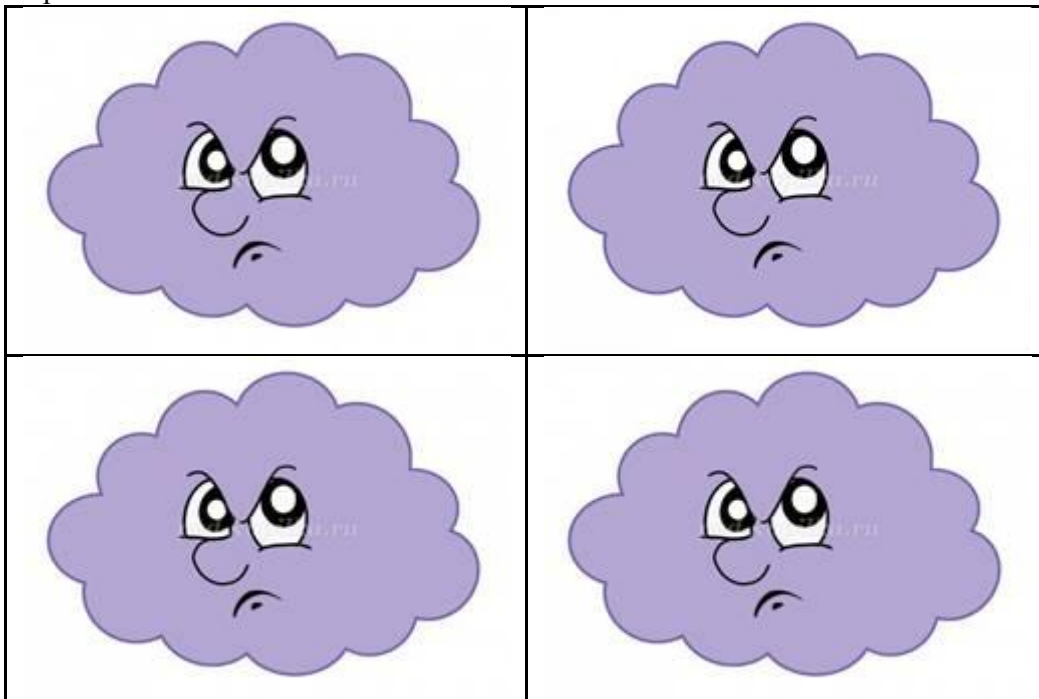
Приложение 1

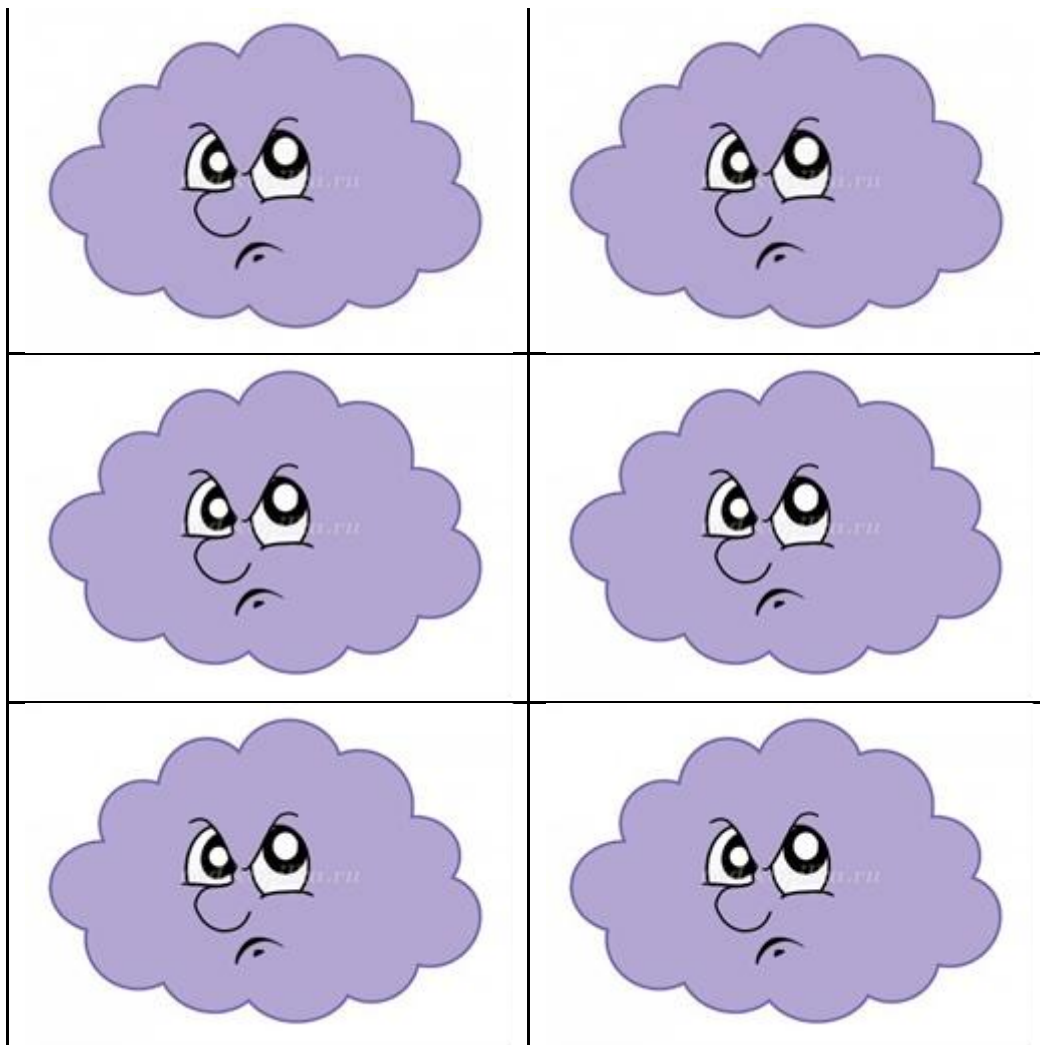






Приложение 3





Приложение 4

Радость	Удовольствие
Грусть	Злость
Страх	Восторг
Удивление	Интерес
Неуверенность	Вина

Радость	Удовольствие
Грусть	Злость
Страх	Восторг
Удивление	Интерес
Неуверенность	Вина

Радость	Удовольствие
Грусть	Злость
Страх	Восторг
Удивление	Интерес
Неуверенность	Вина

Приложение 5



**Я**

**счастлив,**

**когда**



***Мне***

***весело,***

***когда***





Приложение 6

Мои действия	Эмоциональная реакция		
	положительная	отрицательная	Вид эмоции

---

Мои действия	Эмоциональная реакция		
	положительная	отрицательная	Вид эмоции


Мои действия	Эмоциональная реакция		
	положительная	отрицательная	Вид эмоции

Мои действия	Эмоциональная реакция		
	положительная	отрицательная	Вид эмоции

Приложение 7

