

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Чесменская средняя общеобразовательная школа им. Гаврилова М.В.»



Методическая разработка  
открытого классного часа  
**«Эмоции и здоровье»**

учитель начальных классов

***Зайцева Марина Николаевна***

с.Чесма

## Классный час «Эмоции и здоровье»

Девизом нашего занятия станут слова:

**«Я умею думать,  
я умею рассуждать.  
Что полезно для здоровья,  
то и буду выбирать».**

*Слова написаны на экране, прочитываются хором.*

- Сегодня мы будем говорить о чувствах и состояниях человека, о том как их можно выразить и как ими управлять.
- Для начала я предлагаю вам встретиться с героями мультфильма.

*М/ф «Просто так», просмотр первых кадров.*

- Вспомнили этот мультфильм? *(Ответы детей).*
  - Кто герои этого мультфильма? *(Ответы детей).*
  - Если наша цель выбирать, то давайте выберем название тому чувству, которое испытывает мальчик. *(Радость).*
  - А ослик - какое чувство испытывает? *(Грусть.)*
  - Сможем мы с вами изобразить эти чувства? *(Ответы детей).*
  - Давайте все вместе попробуем изобразить радость.
  - А теперь - грусть.
  - Молодцы!
  - Вы молодцы, правильно определили чувства и состояния героев мультфильма.
- Все чувства, состояния можно назвать одним словом - эмоции.**

- Сейчас мы поговорим о тех чувствах, которые может испытывать человек.

**Карточки со словами вывешиваются на доску**

Весела я, весела,  
Ножками я топаю.  
Я танцую и пою  
Ив ладошки хлопаю  
И. Лопухина

- Какое чувство испытывает девочка? *(Радость).*

Зайку бросила хозяйка –  
Под дождём остался зайка.  
А. Барто

- Какое чувство испытывает герой? *(Грусть.)*

*Гуси и Люся.*

На дороге гуси ущипнули Люся,  
И болела долго у неё нога.

- Я вам, злые гуси! – погрозила Люся.

А они в ответ ей: «Га-га-га»!

Л. Успенская

- Какие гуси? (*Злые*).

Лепит девочка из глины  
Ушки, лапки, хвостик длинный.  
Удивляется братишка:  
вышла серенькая мышка.

Мариджан

- Какое чувство испытывает братик? (*Удивление*).

У опушки две старушки  
Брали грузди и волнушки.  
Филин: «У-у-х!», Филин: «У-у-х!»

У старушек замер дух:

«Жутко!»

Е. Благинина

- Какое чувство испытывают старушки? (*Страх*).

*Кролики.*

В старой корзине на кухонном столике  
Смирно сидели пушистые кролики.  
Мама сказала: «Их трогать не нужно.»  
Только, наверно, им, бедненьким, душно,  
Маленьким крошкам жарко и тесно.  
Сколько их там – посмотреть интересно.

З. Александрова

- Какое чувство испытывает герой? (*Интерес*).

*Мама недовольна*

Ваза синяя разбита,

Лужа на паркете...

Мать на мальчиков сердита:

— Отвечайте, дети,

Кто из вас с цветами вазу

Уронил с окошка?

Может быть, ответить маме:

«Виновата кошка»?

И Володя, и Сережа

Покраснели сразу.

Мама спрашивает строже:

—Кто же трогал вазу?  
Младший прячется за брата,  
Старший смотрит прямо, Говорит:  
— Прости нас, мама,  
Оба виноваты.

### 3. Александрова

- Какое чувство испытывают мальчики? (*Стыд, вину*).
- Давайте ещё раз повторим, о каких эмоциях мы говорили. (*Ответы детей*).
- Попробуйте самостоятельно поделить эти эмоции на две группы.

#### **карточки с названиями эмоций на доске**

Радость	Грусть
Интерес	Страх
Удивление	Вина
	Злость

- Как вы назовёте эмоции 1-й группы? (*Хорошие, приятные*.)
- Их принято называть - **положительные**.
- А эмоции другой группы как можно назвать? (*Плохие, неприятные*).

#### **Отрицательные.**

При общении очень важно уметь определять, какие эмоции испытывает человек в данный момент.

Сейчас мы узнаем, можете ли вы это делать, а для этого заглянём в волшебный теремок.

Посмотрите на это окно. Какое лицо на нем нарисовано?

Какой герой живёт в теремке?

(*Ответы детей*)

- Правильно! Молодцы, вы хорошо умеете определять эмоциональное состояние других.

- А сейчас мы поиграем в игру «Мои цыплята». Вы будете не просто мальчиками и девочками, а маленькими цыплятами, а я буду вашей мамой-курицей. Внимательно слушайте и выполняйте то, что я вам буду говорить.

***Воспитатель вместе с детьми садится на пол и накрывает всех «волшебным платком».***

- Раз, два, три, четыре, пять!

Будем мы в цыплят играть.

Желтые, хорошие,

На солнышко похожие.

Долго-долго мама-наседка высиживала своих цыплят. И вот скорлупки начали трескаться, и цыплята стали появляться на свет.

Первый цыплёнок очень удивился:

Как просторно вокруг, а в скорлупке так тесно.

*Ребенок изображает это соответствующей мимикой: брови подняты вверх, глаза и рот широко раскрыты (удивление).*

*Воспитатель:* Второй цыпленок рассердился, нахмутив свои желтенькие брови: он так хотел появиться на свет первым, но его опередили.

*Ребенок передает это состояние: брови сведены к носу, глаза прищурены, рот закрыт, губы сжаты.*

*Воспитатель:* Третий цыпленок появился на свет и сразу расплакался: ему так хорошо и уютно было в скорлупке, а тут всюду опасность.

*Ребенок передает состояние этого цыпленка: брови сведены к носу, глаза и уголки рта опущены вниз.*

*Воспитатель:* Четвертый цыпленок очень обрадовался своему появлению на свет и воскликнул: «Какой чудесный мир вокруг!»

*Ребенок повторяет слова: «Какой чудесный мир вокруг!» — улыбается и смеется.*

*Воспитатель:* Пятому цыпленку, как только он родился, все было интересно, и он сразу же стал рассматривать своих братьев и сестер, заглядывал им в глаза, дотрагивался до них.

*Ребенок выполняет действия, указанные воспитателем, при этом брови подняты вверх, глаза и рот широко раскрыты.*

*Воспитатель:* Шестой цыпленок очень испугался, когда треснула скорлупка. Ему стало очень страшно, потому что он не знал, что будет дальше.

*Ребенок передает состояние этого цыпленка: брови приподняты, сведены к переносице, глаза очень широко открыты, он дрожит от испуга.*

*Воспитатель:* Седьмой цыпленок открыл глаза и увидел, что все уже вылупились и ждут его. Ему стало так стыдно, что он всех задерживал.

*Ребенок передает состояние этого цыпленка: брови сдвинуты к носу, глаза опущены вниз.*

*Воспитатель:* Мои хорошенькие цыплятки, я так рада видеть вас (улыбается). Вы все такие разные, но я всех вас очень люблю: и грустных, и весёлых, и удивлённых, и тех, кто боится.

*Воспитатель накрывает детей платком.*

Раз, два, три, четыре, пять!

Поиграли мы в цыплят.

И сейчас хотим опять

Превратиться мы в ребят.

*Воспитатель:* ребята, как вы думаете, влияют ли эмоции на состояние нашего здоровья? (*Ответы детей*). Конечно, влияют. Мы выяснили, что эмоции бывают отрицательные и положительные.

- Как отрицательные эмоции влияют на здоровье? (*Человек может плохо спать, пропадает аппетит, болит голова и т.д.*)

- Как положительные эмоции влияют на здоровье? (*Человек будет бодрый, весёлый, будет хороший сон, аппетит, может вылечиться от болезней*).

- Вот представьте, что у вас плохое настроение. Оно заставляет тебя делать и говорить разные вещи, от которых сердятся и огорчаются дети и взрослые. А после того как злость ушла, вам бывает грустно или неприятно. Открою секрет – каждый большой и маленький человек имеет право злиться.

- Есть много способов, которые помогают нам избавиться от плохих эмоций. Послушайте меня

(*подушка для битья, мирилочка, разрывание бумаги, упражнения на расслабление*).

- Правильно! Есть много игр, которые учат нас «сердиться правильно», то есть так, чтобы не обижать других. Давайте с помощью листа бумаги попробуем избавиться от собственной злости.

*Дети работают с бумагой.*

***В заключение нашего классного часа я хочу рассказать вам одну сказку.***

Давным-давно в одной сказочной стране жили-были волшебные воздушные шары. Кто-то был веселым, кто-то грустным, один шарик был злой, а другой всего боялся. Все они были разные, и им друг с другом было интересно. Но вот однажды случился сильный-сильный дождь, и личики шариков смыла вода. И теперь они стали одинаковые и неинтересные. Сделайте их снова разными.

*Дети с помощью маркера рисуют на шарике.*

*Воспитатель:* о чём мы с вами сегодня говорили? (*Об эмоциях*).

Правильно, что такое эмоции? (*Эмоции это чувства, состояния человека*).

- На какие две группы делятся эмоции? (*Положительные, отрицательные*).

- Итак, ребята, в жизни нам случается выражать и положительные, и отрицательные эмоции.

- Давайте вспомним наш девиз.

- Какие эмоции мы выберем для своего здоровья? *Ответы детей.*

- А как сделать, чтобы положительных эмоций стало больше? *Быть всегда весёлыми, делать друг другу больше приятного, сначала хорошо подумать, а потом сделать, больше улыбаться.*

- Вспомним совет Кота Леопольда: «Давайте жить дружно!»

- А теперь я попрошу вас и гостей выразить эмоции от нашего совместного общения с помощью смайликов.

