**Воспитательский час в 5-6 классах**

**«Смех, настроение и наше здоровье»**

Автор:

Артемьевская Мария Анатольевна,

Воспитатель,

Квалификационной категории нет,

ГБОУ АО «Савинская СКОШИ», п.Савинский

Плесецкого района Архангельской области

п. Савинский

2014 г

**Цели:** формировать понятие о настроении и влиянии его на психическое здоровье человека

**Задачи:**

**Образовательные:** учитьосознанно, относиться к собственным и чужим чувствам, эмоциям, настроению; обогатить эмоциональную сферу позитивными переживаниями; познакомить с приемами саморегуляции настроения.

**Коррекционно-развивающие:** развивать коммуникативные способности школьников, умение общаться в парах, коллективе.

**Воспитательные:** воспитывать нравственные ценности, уважение детей друг другу; создать положительный настрой на дальнейшую совместную деятельность.

**Ход занятия**

Приветствие

***Воспитатель:***- Что мы пожелали друг другу? (Здоровья)

***Воспитатель:*** *-* Чтобы жить долго и счастливо, человеку необходимо здоровье.

*-Какие компоненты* *здоровья* вы знаете? (Чистота, соблюдение режима дня, закаливание, отказ от вредных привычек, движение, сбалансированное питание, одежда по погоде)

Есть еще один важный компонент, о котором мы сегодня поговорим на нашем занятии

###  Организационный момент. Психологический тренинг.

***Воспитатель:*** - Я долго думала, с чего бы начать. И решила, начнём вот с чего…

- Возьмите в руки 1 карандаш (фломастер). Попробуйте вместе (парой) нарисовать любую одну картину. Подпишите её. (Дети вдвоём, держа в руках 1 карандаш, рисуют любую картину на одном листочке, пока звучит весёлая музыка)

- Расскажите, что вы нарисовали.

-Удалось ли вам это сделать хорошо?

- Было легко или трудно выполнять эту работу? Объясните, почему?

- А как надо было поступить, чтобы результат был более успешным?

(Надо было сначала обсудить, что будем рисовать, как рисовать, т.е. надо было вступить в общение друг с другом)

***Воспитатель:*** - Ребята, а что такое ОБЩЕНИЕ?

(Общение это когда разные люди обсуждают что-то их всех интересующее.)

- Что помогает общению друг с другом? (Речь, позы, мимика, жесты т. д.)

- Итак, ребята вы уже, наверное, поняли, о чём мы сегодня поведём разговор.

- Мы поговорим о том, как можно общаться, как улучшить своё настроение, как приобрести друзей и добиться успеха в жизни, как научиться влиять на других И ВСЁ ЭТО С ПОМОЩЬЮ УЛЫБКИ И СМЕХА.

*Воспитатель:* Представьте, что это лица людей. (....)





 ***Воспитатель:*** - Что вы в них заметили? (они выражают разные эмоции)

-От чего зависит выражение лица? (От чувств, которые человек испытывает.) Чувства по-другому называют эмоциями. В словаре С.И. Ожегова сказано «Эмоция-чувство, душевное переживание». (Эмоции – это выражение своего отношения к окружающему миру, людям, событиям.)

-Какие чувства мог бы испытывать каждый из этих людей? (Радость, горе, страх, скуку.)

-А еще, какие чувства способен испытывать человек?(...)

***Воспитатель:*** - Вы, конечно, любите слушать всякие истории и умеете придумывать их сами.

Итак, начнём творить сказку.

В одном маленьком городе жила-была Улыбка. Она была такая… (добрая, весёлая, жизнерадостная, красивая и т.д.) что все люди были рады видеть её у себя в доме (продолжите дальше…)

Они приглашали Улыбку к себе в гости, старались её угостить, развеселить и подружиться с нею.

А Улыбка … (рада была прийти в гости, пообщаться с людьми, развеселить их, помогала людям поднять настроение. И старалась никого не обидеть).

Но вот однажды … (в городе появился очень странный человек. Он был угрюм, невесел, не хотел ни с кем общаться. Сахар ему казался несладким, молоко небелым, солнце - неярким, хлеб – сырым, а все дети – непослушными. Он сердился на всех и на всё).

- Опишите его поведение (Топал ногами, кричал, ругался, пыхтел, хмурил брови, рычал, надувал щёки).

- Что могло случиться дальше? (Дети завершают сказку хорошим добрым концом, где Улыбка побеждает).

### *Воспитатель:* - А вы умеете улыбаться? Давайте проверим.

Я читаю предложение, совет. Вы после каждого из них должны повернуться к товарищам и улыбнуться.

- На крапиву не садись.

Если сядешь - не сердись!

- За шутку не сердись, а в обиду не вдавайся.

- Нет лучше шутки, как над собой.

- Кто весел, а кто и нос повесил.

- Батька, ты пирог съел?

- Ей-богу не я!

- А хочешь ещё?

- Хочу!

Какие хорошие добрые дети живут в нашем классе!

- Что вы, ребята, чувствовали, когда улыбались? (Высказывания детей)

### *Воспитатель:*- Так в чём же секреты улыбки попробуем их разгадать. (Высказывания детей)

### Воспитатель: - У меня есть солнышко, которое улыбается, на его лучиках написаны секреты улыбки. Желающие выходят, берут по одному лучику и читают секретики

- Секрет 1. Когда люди улыбаются, они становятся красивыми.

- Секрет 2. Учёные подсчитали, что 80%успеха в жизни зависит от умения общаться с улыбкой.

- Секрет 3. Улыбка-сама есть способ общения.

- Секрет 4. Важно уметь улыбаться, т.к. это помогает доброжелательно относиться друг к другу, добиваться расположения собеседника, помогает приобрести друзей.

- Секрет 5. С помощью улыбки можно улучшить своё настроение и настроение окружающих. Когда человек улыбается, в кровь поступают особые вещества- гормоны, которые отвечают за хорошее настроение.

- Секрет 6. Говорят, что 5 минут смеха продлевает жизнь человека на 1 год. А отрицательные эмоции (обида, злоба, недовольство) вызывают болезни. Хандра приводит к смерти.

- Разрешите мне дать вам один совет:

**СТАНЬТЕ СЕБЕ ЛУЧШИМИ ДРУЗЬЯМИ, УЛЫБАЙТЕСЬ ЧАЩЕ!**

***Воспитатель:*** от эмоций зависит наше ... *(настроение).*

 *Настроение - душевное состояние человека.*

- Как вы думаете, может ли настроение являться компонентом здоровья? (Да)

 - Давайте проследим связь между настроением и здоровьем.

Слово *настроение* мы обычно сочетаем, с какими словами? (Хорошее, плохое)

-А еще, какое бывает настроение? (Никакое). Да, так можно сказать, когда человек безразличен ко всему. Но о настроении можно сказать, что оно...(прекрасное, великолепное, замечательное, отличное)

Закройте глаза и попробуйте увидеть, какого цвета ***хорошее*** настроение, Да оно светлое, яркое. В каких случаях у вас бывает прекрасное настроение? (При хорошем самочувствии, хороших отметках и т.д.)

Какие ощущения вы испытываете в этот момент? (Чувство легкости, все кажется прекрасным, интересным).

А попробуйте, закрыв глаза, увидеть цвет ***плохого*** настроения. (Оно темное, мрачное. Таким оно бывает, когда не выспишься, получишь плохие отметки, плохо себя чувствуешь. В этот момент никого не хочется видеть, ничего делать...)

-Что помогает узнать настроение другого? (Выражение лица, поза, жесты, интонация).

***Физминутка*.**

***Воспитатель:*** Давайте покажем, как ведет себя злюка.

-Громко кричит «У-у-ух!»

- Сильно топает ногами.

- Зубами стучит, скалится, глазами вращает, хмурит брови, рычит, щеки надувает, руками машет .

- Вам нравится этот человек? (Нет). -Что надо сделать, чтобы понравиться другому человеку.

С помощью улыбки можно улучшить настроение. Когда человек улыбается, в кровь поступают особые вещества-гормоны, благодаря которым улучшается настроение. Отрицательные эмоции ослабляют наш организм. Злоба, недовольство и обида могут привести к возникновению болезней. Не зря говорят, что 5 минут смеха продлевает жизнь человека на 1 год.

-Вы общаетесь с людьми постоянно. С каким человеком легче и приятнее общаться ? (С тем, у которого хорошее настроение.)

Если человек жизнерадостен, приветлив, с ним приятно поговорить, поделиться своими планами. Он легко развеет ваши грустные мысли, вселит надежду, и вы почувствуете себя легко и уверенно, вам захочется с ним общаться, дружить. С человеком постоянно злым, недовольным трудно общаться, он чаще бывает, одинок, и от этого у него может развиться депрессия. Вот поэтому от настроения зависит и ваше здоровье, ваши отношения с друзьями и родственниками.

***Воспитатель:*** *-* Ребята, а кто знает, как называют человека у которого часто хорошее настроение? (оптимист), А если часто плохое, то такого человека называют..? (пессимист)

### *Воспитатель:* - А сейчас мы вместе проведем тест, который называется «Есть ли у вас чувство юмора?»

(если “да” - “+”, если “нет” - “-”)

1. Любите ли вы смеяться?
2. Умеете ли с юмором выходить из неприятных ситуаций?
3. Смеётесь ли вы наедине, когда читаете книгу или смотрите телевизор?
4. Если вы заметили, что вас обманывают, можете ли вы не показать вида.
5. Рассказывают ли вам друзья весёлые истории?
6. Если вы находитесь в компании, то хотите выглядеть самым остроумным?
7. Когда вы в плохом настроении, не раздражает ли вас смех окружающих?
8. Считаете ли вы себя человеком с чувством юмора?

Если вы получили 6 и более “+”, то у вас с чувством юмора всё в порядке. И это помогает вам в самые трудные периоды жизни.

Если вы получили 5 “+” и менее, то с чувством юмора у вас плоховато.

***Воспитатель:*** *- Сейчас мы с вами поиграем в небольшую игру “Угадай эмоцию по интонации”.*

Выражать своё настроение помогают не только жесты, мимика, но и интонация. Попробуйте произнести фразу “Завтра каникулы” с эмоциональной окраской (удивлённо, радостно, грустно, гневно, спокойно, страшно, обидно). Остальные должны угадать эмоцию.

Воспитатель: - Ребята, каждому из вас я выдам памятку с советами, которая называется «Как избавиться от плохого настроения?»

**Как избавиться от плохого настроения?**

*1.Потопать ногами*.

Вы дадите физический выход своей отрицательной энергии, вместе с ней уйдет и злость.

*2.Замесить тесто понарошку, раскатать его.*

Злость улетучится, так как работать с тестом- очень увлекательное занятие.

*3.Высказать свои чувства.*

Рассказать кому-нибудь о своем плохом настроении: родственникам, подруге, другу, собаке, кошке, кукле.

*Спеть бодрую песенку, сплясать быстрый танец.*

*Смыть дурные чувства.*

Набрать в ванну теплой воды, лечь всем телом ощутить, как вода смывает все плохое.

*Надуть злостью шарик.*

Надуть шарик, завязать и бросить его в мусорный контейнер или в воздух - с ним ваше плохое настроение улетит далеко.

### Итог занятия. Рефлексия.

***Воспитатель:*** - Вот и подошло к концу наше занятие. О чём же мы с вами говорили?

- Что нового вы узнали?

- Чему научились?

- Что вы получили от этого занятия?

- Какие выводы вы сделали для себя?

- Улыбка и смех – показатель здоровья, стабильности успеха в личной жизни. Если вы чувствуете, что улыбок вам в жизни не хватает, попытайтесь изменить себя и посмотреть на окружающих с улыбкой. Сегодня мы живём в суетном, усталом и беспокойном мире. И когда наш взгляд падает на улыбающееся добродушное лицо, на душе становится теплее. Постарайтесь сделать так, чтобы окружающим вас людям было приятно с вами общаться, смотрите на мир радостно, по – доброму, ибо только это достойно человека.

Воспитатель: - И закончу я наше занятие небольшим стихотворением.

Не стой в стороне равнодушно,
Когда у кого – то беда.
Рвануться на выручку нужно
В любую минуту, всегда!
И если кому – то поможет
Твоя доброта, улыбка твоя,
Ты счастлив, что день
Не напрасно был прожит,
Что годы живёшь ты не зря!