



**Зайцева Н.А.,**  
педагог-психолог ГБУ ДПО «Региональный  
социопсихологический центр»  
(МБУ Школа № 50 г.о. Самара)

### **Учимся менять свое настроение.**

## **Методическая разработка занятия для обучающихся 1-го класса в рамках профилактических занятий по формированию эмоционально-волевой регуляции**

Методическая разработка занятия «Учимся менять свое настроение» для обучающихся 1-го класса используется педагогом-психологом ГБУ ДПО «Региональный социопсихологический центр» Зайцевой Н.А. на базе МБОУ Школы № 50 г.о. Самара в рамках профилактической работы с целью формирования эмоционально-волевой регуляции, снятия напряжения и устойчивого поведения учеников первого класса.

Поставленная цель данного занятия — научить детей управлять своим поведением — реализуется с помощью изучения приемов саморегуляции, когда дети знакомятся с понятием «настроение» и учатся управлять своим настроением с помощью мыслей.

Занятие состоит из трех частей: разминка, основная часть и заключение.

В разминке используется пальчиковая гимнастика, которая способствует снятию эмоционального напряжения и повышению работоспособности детей.

В основной части занятия дети знакомятся с понятием «настроение» и учатся избавляться от плохих мыслей, которые ухудшают настроение, также делятся своими способами улучшения настроения, учатся расслаблять мышцы лица, тем самым снимая напряжение. В завершении основной части дети создают рисунок-подарок для хорошего настроения своему другу и преподносят его в дар.

В заключение занятия проводится рефлексия — своеобразное подведение итогов учебной деятельности учащихся, некий самоанализ, позволяющий зафиксировать достигнутый результат и оценить свою работу.

## Методическая разработка занятия

### «Учимся менять свое настроение»

**Цель:** научить управлять своим настроением.

**Задачи:**

- 1) познакомить детей с понятием «настроение»;
- 2) ввести в процесс занятия наглядные образы, символизирующие разные настроения;
- 3) дать детям представление о существующей взаимосвязи между мыслями и настроением;
- 4) научить способам саморегуляции.

**Оборудование:** игрушка Зайка, чистые листы бумаги, карточки с записями мыслей о хорошем и плохом настроении, альбомные листы, цветные карандаши.

### Содержание

#### 1. Приветствие.

#### 2. Разминка.

Пальчиковая гимнастика:

- Растирание ладошек, массаж ручек.
- «Паровозик»: ладони сомкнуты перед грудью. Левая ладошка скользит вверх, пальцы левой руки обхватывают пальцы правой и крепко их сжимают. То же самое нужно сделать правой рукой. Повторить 20 раз.
- «Лягушка»: крепко сжать обе руки в кулачки, а потом с силой растопырить пальцы в стороны. Повторить 10 раз.
- «Вращение кулачков»: легко сжать обе руки в кулачки и медленно вращать кистями в одну сторону, потом в другую. Повторять по 10 раз.
- «Коза — рожки»: сомкнуть в кольцо большой, средний и безымянный пальчики. Остальные максимально вытянуть в сторону (сделать козу). После этого сомкнуть в кольцо большой, безымянный пальцы и мизинец (сделать «рожки»). Повторить эти фигуры по 5 раз каждой рукой.

— «Зайка улыбнулся — рассердился»: по очереди улыбаться и делать сердитое лицо.

### **3. Основная часть.**

3.1. **Упражнение «Три настроения».** Ребята, сегодня мы с вами поговорим о видах настроения. Можно выделить три вида настроения: «чистое», «блестящее», «темное». Вопросы:

— Если настроение похоже на чистую и прозрачную воду, когда светит солнце, поют птички и человеку хорошо, то это, какое настроение? С чем еще вы можете сравнить «чистое» (спокойное настроение)?

— Если настроение похоже на праздничный салют, то это, какое настроение? С чем еще вы можете сравнить «блестящее» (веселое настроение)?

— Если настроение похоже на грязную воду в луже после дождя, когда ничего не хочется делать, то это, какое настроение? С чем еще вы можете сравнить «темное» (грустное настроение)?

— Бывало ли у вас грустное настроение? У каждого из вас есть свой способ выхода из грустного состояния, а вот что вы сможете предложить сделать нашему другу Зайчику, у которого сегодня «темное» настроение, чтобы настроение у него изменилось в лучшую сторону?

Дети делятся по цепочке своими способами улучшения настроения.

3.2. **Упражнение «Настроение и мысли».** Наше настроение зависит от наших мыслей. Поэтому, если хочешь, чтобы у тебя было хорошее настроение, то **Подумай о хорошем и будет хорошо.**

Сейчас я буду зачитывать мысли, а вы ответьте, какие мысли помогут вам, а какие будут вам мешать? Примеры мыслей, которые создают хорошее или плохое настроение: **я плохой, я не умею, я не справлюсь, я боюсь, я справлюсь, у меня получится, я научусь, все будет хорошо, я не буду бояться.**

3.3. **Упражнение «Подарим друг другу улыбку».** Ребята, можно ли грустить, когда улыбаешься? Подумайте сейчас о грустном и улыбнитесь. Какой вывод можно сделать? В результате дети должны сделать вывод: когда

улыбаешься, настроение меняется само собой, поэтому улыбка может помочь справиться с плохим настроением.

**3.4. Упражнение «Мусорное ведро».** Ребята, напишите на своих листочках плохие, грустные мысли, которые создают плохое настроение, например, «мне плохо», «мне жаль себя», «мне грустно», «у меня плохое настроение», «я боюсь», «я не справлюсь», столько раз, сколько сможете и захотите. После того как дети напишут, им предлагается по очереди прочитать свои плохие мысли вслух и избавиться от них путем разрывания своего листочка на мелкие кусочки и со словами: «Эти мысли мне мешают, они мне не нужны!» — выбросить в мусорное ведро.

**3.5. Упражнение «Муха».** Ребята, мы сейчас будем учиться расслаблять мышцы лица, сгоняя воображаемую муху с лица: муха села на лоб, подбородок, на правый глаз, левый глаз, на правую бровь, левую бровь, на губы, на правую щеку, на левую щеку.

**3.6. Рисунок-подарок.** Предлагаю вам нарисовать рисунок своему соседу по парте для хорошего настроения. Далее дети обмениваются рисунками для хорошего настроения.

**4. Заключение-рефлексия.** Что было интересным? Какой можно сделать вывод?

#### **Список использованной литературы**

1. Адаптация учащихся на сложных возрастных этапах: система работы с детьми, родителями, педагогами/авт.-сост. С.А. Коробкина. — Волгоград: Учитель, 2010.
2. Пальчиковая гимнастика для младших школьников. Методика учебно-научно-практического центра валеологии Ростова-на-Дону.
3. Слободяник, Н.П. Формирование эмоционально-волевой регуляции у учащихся начальной школы: 60 конспектов занятий: практическое пособие. — М, 2004.

**Материалы предоставлены Зайцевой Н.А. для размещения на сайте ГБУ ДПО «Региональный социопсихологический центр» 12.04.2017 г.**