

***Підготувала***

***вчитель початкових класів***

***Кожушко Л.А.***

**Інтегрований урок-гра з предмета "Основи здоров'я"**

***Позитивні та негативні емоції) їх значення для здоров'я.***

**Мета: ознайомити учнів з позитивними й негативними емоціями, указати на їх значення для здоров'я людини, учити дітей аналізувати свій внутрішній стан, керувати емоціями, справлятися в умінні шукати вихід із ситуацій, що засмучують, але змінити які дитина неспроможна**

**Обладнання: малюнки, на яких зображено веселих дітей, які граються, акварельні фарби, ватман, пензлі, музичні записки, «чарівна паличка», аркуші паперу, картки-піктограми, малюнки людей з різними відтінками настрою.**

**Хід уроку**

**Учитель. Людина завжди певним чином реагує як на все, що її оточує, так і на те, що вона здійснює сама. Ці переживання можуть бути як позитивними, так і негативними. В основі душевного переживання людини лежать емоції, які й визначають її самопочуття. Отже стан психічного благополуччя і, навпаки, психічного розладу будь-кого з нас залежить від тих емоцій, які людина відчуває в певні періоди свого життя.**

**До позитивних емоцій належать радість, упевненість (відсутність страху, сором'язливість, рішучість, веселість, захоплення, спокійність тощо).**

**Негативні емоції - страх, злість, смуток, незадоволення, недовірливість, розпач, зневіра тощо - спричиняють різні захворювання. Ці емоції небезпечні для здоров'я.**

**Дуже важливо, щоб кожній ранок починався з позитивних емоцій, гарного настрою. Потрібно разом з відкриванням очей після сну думати про приємне, надіятися, що день принесе успіх.**

**Привітання зранку - знак поваги й любові до близьких, проявлення турботи про них.**

**Добрі слова**

**- Доброго ранку! - мовлю за звичаєм,**

**- Доброго ранку! - кожному зичу я,**

**- Доброго дня вам! - людям бажаю,**

**- Вечором добрим - стрічних вітаю.**

**І посміхаються у відповідь люди:**

 **- Добрі слова ж бо для кожного любі.**

**В. Бірюков**

**Давайте зараз будемо вчитися посміхатись іншій людині, відчувати радість від посмішки, робити людям приємне, говорячи компліменти.**

**Гра «Дружба починається з посмішки»**

**Запитання до учнів:**

**Діти, у вас є друзі? Хто твій друг? Як ви думаєте, з чого починається дружба?**

**Я вам розкрию велику таємницю - дружба починається з посмішки. Зробіть таку посмішку. (Пояснюю різницю слів «сміятись» і «посміхатись».)**

**Посмішку можна дарувати. Я до вас посміхнулася - подарувала посмішку, і вам стало приємно.**

**Діти, сядьте в коло на килимку, поверніться один до одного, лагідно візьміться за руки та подаруйте один одному посмішку. (Тренінг.)**

**Але щоб кожному стало ще приємніше, треба говорити компліменти.**

**Гра «Компліменти»**

**Зробити комплімент - це значить назвати людину приємним словом, похвалити за щось добре. (Роблю приклад компліменту.)**

**Тобі приємно? Тоді скажи «Мені дуже приємно»**

**Діти, хто бажає Сергійкові зробити комплімент? Тетянці? Не забувайте, що компліменти робляться з посмішкою. (Слідкую, щоб у грі брали участь усі діти. Якщо в дитини виникають труднощі, пропоную замість похвали сказати щось «добреньке», «солодке», «квіткове».)**

**Гра «Доторкнись до...»**

**А зараз ми пограємо в гру. Якщо я скажу: доторкніться до синього - ви шукаєте, у кого на одязі є синій колір, і лагідно торкаєтесь його. (Продовжую гру з іншими кольорами. Слідкую, щоб доторкувались до всіх дітей.)**

**Отже, ви мені посміхнулися, значить, ми друзі. Не забувайте робити компліменти мамі, татусеві, братикам, сестричкам і всім друзям.**

**Всі веселі ? От чудово.**

**А тепер до праці знову.**

**А зараз ми будемо вчитися помічати емоційне забарвлення музики та передавати його в рухах.**

**«Танок п'яти рухів»**

**• «Чунга-Чанга» - весела, швидка, жвава музика - відповідні рухи.**

**• «Прости, мой край» - марш. Під бравурний марш діти виконують вільні рухи - притопи і прихлопи, навприсідки, кружаться.**

**• М. Олфілд - танок Дзвіночків - повільна музика.**

**• А. Марчелло - танок метеликів.**

**• М. Олфілд - музика спокою - нерухомо стояти та слухати звуки.**

**Учитель. Що ви відчуваєте під час музики? Який у вас настрій?**

**Гра «Дзеркало»**

**Одна половина дітей - дзеркала, інші - різні звірята. «Звірята» показують рухи, дзеркала - відображають їхні рухи та емоції.**

**Гра «Запам'ятай позу»**

**Діти стають в певну позу, яку придумають самі. Звучить музика, діти вільно рухаються, по закінченні музики - стають в попередню позу.**

**Гра «Неваляйка»**

**Дитина сідає в позу «зародка», очі закриває, обхвачує коліна руками, інша бере за плечі й потихеньку гойдає. Потім діти міняються місцями.**

**Етюд «Квітка»**

**Учитель. Теплий сонячний промінь упав на землю й зігрів насіннячко, що лежало в землі. Із насіннячка проклюнувся паросток, а з нього виросла чудова квітка. Пеститься квітка на сонці, тягнеться до тепла і світла кожною своєю пелюсткою, повертає голівку за сонцем.**

**Діти виконують виразні рухи: сідають навпопічки, голову й руки опускають, потім голову піднімають, розпрямляють тулуб, руки піднімають - квітка розквітла; голову трохи відкидають назад і повертають - квітка повертається за сонцем; міміка під час імпровізації - очі напівзаплющені, посмішка на обличчі, м'язи розслаблені.**

**Які відчуття ви переживали?**

**Ми ознайомилися з основними емоціями, запам'ятали їх назви, давайте вчитися зображувати емоції, розуміти прояви емоцій, уміти визначати емоції за піктограмами.**

**Етюди «Тренуємо емоції»**

**Обладнання: картки-піктограми - демонстраційні і набір на кожну дитину -малюнки людей з різними відтінками настрою.**

**Хід вправи**

**Пропоную дітям:**

**насупитись, як**

**• осіння хмара,**

**• сердита людина,**

**• зла чарівниця;**

**посміхнутись, як**

**• кіт на сонці,**

**• саме сонце,**

**• як Буратіно,**

**• як хитра лисиця,**

**• як весела дитина,**

**• немов би побачивши диво;**

**позлитись, як**

**• дитина, в якої забрали яблуко,**

**• два барани на мосту,**

**• як людина, яку вдарили;**

**злякатись, як**

**• дитина, яка загубилася в лісі,**

**• заєць, що побачив вовка,**

**• кошеня, на яке гавкає собака;**

**заморитись, як**

**• тато після роботи,**

**• людина, яка піднімає щось важке,**

**• мураха, яка притягнула велику муху;**

**відпочити, як**

**• турист, який зняв важкий рюкзак,**

**• дитина, яка багато працювала і допомагала мамі,**

**• як воїн, який заморився після перемоги.**

**Вправа «Як ти себе сьогодні почуваєш?»**

**Дитині пропонуються картки із зображенням дітей у різному настрої, разом з Н дітьми визначаємо настрій дитини. Знайомимося з піктограмами.**

**Вправа на розпізнавання емоцій.**

**Який настрій у цієї дівчинки, хлопчика? - закріплює назви настрою людини. Н**

**Дидактична гра «Підбери піктограму до настрою». (До малюнків із зображенням тварин і людей у різному настрої діти підбирають відповідну піктограму)**

**Гра-тренінг «Різний настрій»**

**Читаю вірш, діти зображують руками, мімікою відповідний настрій.**

**Наш Сашко бува веселий,**

**коли друзі всі в оселі.**

**Наш Сашко бува сердитий,**

**коли лоб його набитий,**

**Наш Сашко сумний буває,**

**коли іграшки не має,**

**Наш Сашко, буває, плаче,**

 **коли хтось відніме м'ячик.**

 **Наш Сашко, бува, хитрує,**

**коли фокуси майструє,**

**А як його насварять –**

**він ображений стоїть.**

**Як незвичне щось побачить,**

**то дивується одначе.**

**А як чогось злякається –**

**у кущі ховається.**

**Психом'язове розслаблення під музику. Запитання до дітей: Від чого буває весело? Від чого сумно? Страшно? Коли люди дивуються, сердяться? Коли почувають себе винними? Коли стомлюються? Коли у людини буває хитре обличчя?**

**Творче завдання. Дитина показує вираз обличчя мімікою - інші підбирають відповідну піктограму.**

**Дидактична гра «Підбери піктограму до малюнка»**

**Діти викладають відповідну піктограму біля карток - зображень різних відтінків настрою людей, тварин.**

**Тренінг на зняття втоми, роздратування**

**Вправа на зняття агресивності «Два барани»**

**Діти по двоє стають один навпроти одного, тулуб нахилено вперед, долонями й лобами упираються один в одного. Задача - протистояти натиску і, не зрушуючи з місця, тиснути на іншого. Хто зрушив - програв.**

**«Відійди, злість»**

**Гравці лягають на килим, між ними подушки. Закривши очі, діти з усієї сили б'ють по подушках руками, а ногами - по долівці із криком: «Тікай, злість, тікай» (3 хвилини). Після цього діти лягають у позу «зірки» й спокійно лежать, слухаючи музику (3 хвилини).**

**Вправа на саморегуляцію «Візьми себе в руки»**

**Як тільки відчуєш, що неспокійний, хочеться кого-небудь стукнути. Є досить простий спосіб довести собі свою силу: обхвати долонями лікті й сильно притисни руки до грудей - це поза стриманої людини.**

**«Скинь втому»**

**Стань, широко розставивши ноги, трохи зігни їх у колінах, нахились і вільно опусти руки, розправ пальці, схили голову до грудей, відкрий рота.**

**Покачайся в різні боки. Різко тряхни головою, ногами, тілом. Ти струсив втому!**

**Психом'язове тренування «Обличчя загорає»**

**Підборіддя загоряє - підставити сонечку (вдих), летить жучок, збирається комусь сісти на язичок (затримка дихання), жучок полетів (видих). Ніс загоряє - підставити сонечку (вдих), летить метелик, хоче сісти на носик (ніс зморщують, затримка дихання), полетів (видих). Брови - гойдалка - знову прилетів метелик і гойдається на бровах - вгору - вниз, полетів (видих). Хочеться спати - (розслаблення м'язів обличчя).**

**Учитель. На наш настрій впливають обставини, усе те, що відбувається з нами і навколо нас.**

**Є обставини, які ми можемо змінити, проте є й такі, яких ми змінити не в**

**силі. Як поводитися в такому разі? Чи можна покращити свій настрій? Сьогодні тобі не щастить. Настрій поганий. Як учинити?**

**Намагатися пригадати щось приємне.**

**Перед дзеркалом зробити веселу гримасу.**

**Послухати музику.**

**Заспівати, станцювати.**

**Намалювати карикатуру.**

**Умитися - змити поганий настрій.**

**Проспівати своє ім'я в пестливій формі - Наталочка, Натуся.**

**Головне - переконати себе, що як візьмешся до якоїсь справи, на душі полегшає.**

**Гра «Кольорове диво»**

**Учитель пропонує дітям підготувати аркуш паперу, акварельні фарби, «чарівну паличку».**

**Бесіда. Коли ви радієте? Якого кольору може бути радість? Радість переливається різними кольорами. На що вона може бути схожа? На салют, яскраві променисті самоцвіти. Пофантазуйте, поміркуйте. Отже, головним помічником у роботі має стати колір.**

**Вільне малювання під музику на мокрому аркуші паперу.**

**Підсумкова бесіда**

**Учитель пропонує дітям розповісти про ситуації, що зумовили їхній гарний настрій.**

**1. Добирання символів до висловів:**

**«гарний настрій» (можуть бути веселка, салют, яскраві самоцвіти); «поганий настрій» (грозова хмара, пістрява і темного кольору парасольки тощо).**

**2. Закінчити речення:**

**Я боюся...**

 **Я радію...**

 **Мене засмучує...**

**Мені подобається...**

**Мене бентежить...**

**Підсумок уроку**

**1. Аналіз роботи всього класу загалом та окремих дітей зокрема.**

**2. Бесіда за змістом уроку.**

**- Чим запам'ятався вам урок?**