**Классный час для учащихся 1 – 4 классов**

**на тему: « Радуга настроения»**

**Цель:**

1. Формировать убеждения о значении настроения в здоровье человека,  пробудить стремление контролировать и произвольно регулировать свое настроение;

2. сформировать представление о том, что настроение человека- не только результат внешних обстоятельств человека, но и его собственных усилий; развивать стремление быть внимательным к окружающим людям;

3. воспитывать умение дарить тепло и доброту, доброжелательность.

**Ход классного часа**

1.- Здравствуйте, ребята!

- Повернитесь друг к другу, улыбнитесь и скажите слово «здравствуй» (здороваются)

- Что вы пожелали друг другу? ( здоровье - приклеить на радугу).

- Слово «здоровье» произошло от старославянского «здравие» (здоровье)

Чтобы жить долго и счастливо человеку необходимо здоровье. А что же нужно делать для того, чтобы быть здоровым? (чистота, режим дня, спорт, отказ от вредных привычек, хорошее питание, свежий воздух).

- Есть еще один важный компонент, о котором мы сегодня поговорим.

- Посмотрите на иллюстрацию, о чём мы поговорим? ( о настроении)

- Влияет ли настроение на наше здоровье?



- Что вы в них заметили? (разные настроения, разные выражения лиц).

- От чего зависит выражение лица? (от чувств, которые испытывает человек. Приклеить «чувства»).

- Чувства по-другому называют эмоциями.

- Какие  чувства мог бы испытывать каждый из этих людей? (ответы детей ).

Игра «Назови эмоцию».

3. От эмоций зависит наше настроение (приклеить).

 - С какими словами мы обычно сочетаем слово «настроение»? ( хорошее, плохое).

- А какое еще бывает настроение? (никакое)

- Так можно сказать, когда человек безразличен ко всему.

**Игровой момент:**

1. Закройте глаза и попробуйте увидеть, какого цвета хорошее настроение (музыка).

Волшебники двора – « Хорошее настроение»

<https://www.youtube.com/watch?v=TVGUtjsz-l0>

- Какие чувства вы сейчас испытываете? (ответы детей)

2. Закрыв глаза, попробуйте увидеть цвет плохого настроения.

# Волшебная Композиция «Хрустальная Грусть»

<https://www.youtube.com/watch?v=iQ2dOW2fjGY>

 - В каких случаях оно у вас бывает? (ответы детей).

Дома вы выполнили рисунки на темы «Когда я радуюсь» и «Когда я огорчаюсь» и вам удалось передать в них очень хорошо  ваше настроение. Приглашаю вас на «Эмоциональный вернисаж»(вернисаж- по сл. Ожегова – торжественное открытие художественной выставки ).

(Каждый ребенок рассказывает, какое чувство он изобразил и в какой ситуации).

4. У взрослых, как и у вас, бывает разное настроение: то плохое, то хорошее - это зависит от душевного состояния ( приклеить).

 Физминутка: - давайте покажем, как ведет себя злюка.

- Вам нравится этот человек?

- Что надо сделать, чтобы понравиться другому?

- Давайте покажем радостное настроение.

- Теперь по очереди покажем: радость – злость.

5. – Как вы думаете, от чего еще зависит наше настроение? (от различных событий в жизни)

- Правильно, от различных событий. Сейчас мы с вами поиграем в игру. Я буду называть события вашей жизни. Если оно является условием хорошего настроения, то вы должны 3 раза хлопнуть. Если это плохо влияет на настроение, то 3 раза топнуть.

1.     Получить хорошую отметку.

2.     Не выучить урок.

3.      Порвать книгу.

4.     Помочь старому человеку.

5.     Выиграть в партию в шашки.

6.     Обидеть бабушку.

- А от общения с  окружающими людьми может измениться настроение? ( ответы детей).

- Конечно, да (приклеить «общение»).

- А давайте проверим примерами из жизни.

(Дети приводят свои примеры из жизни).

- Ребята, сейчас вы послушаете 2 стихотворения и определите, какое настроение в них описано.

(чтение учащимися стихотворений « Чему ты улыбаешься» О. Лерман, «Кислые стихи» А. Иванова; анализирование).

6.– От какого человеческого качества зависит хорошее настроение? (любви, взаимопонимания, дружбы, общения).

- А как вы думаете, от доброты зависит настроение каждого из нас? (ответы детей, приклеить «доброта»).

Песня «Если добрый ты».

Пословица: «Добро совершить никогда не поздно». (прочитать и объяснить смысл )

7.     -Что украшает  лицо доброго человека, у которого всегда хорошее настроение? («улыбка» приклеить).

Обратимся к эпиграфу: «Улыбка- это ключик к хорошему настроению».

- Как вы понимаете это выражение? (ответы детей).

- А вы умеете улыбаться? Мы сейчас это проверим. Я хлопну в ладоши. А вы повернетесь друг к другу и мило улыбнетесь. (улыбаются)

- У каждого на парте лежит зеркало. Возьмите его в руки и, смотрясь в него, сделайте красивую добрую улыбку.

8. – А сейчас на последок давайте поработаем с цветиком- семицветиком  настроения, лепестки у которого раскрашены цветами радуги.

- Как вы думаете, какого цвета грусть, радость, счастье, тревога, восхищение, задумчивость?   Сейчас вы по очереди будете подходить к доске и прикреплять на лепесток нужного цвета эти слова. (собирают цветок).

- Посмотрите! У нас получился цветок настроения. А сейчас мы прочитаем «Добрые Советы» :

(читает ученик)

Ребята! В жизни очень важно быть в хорошем настроении. Хорошее настроение дарит человеку доброта, общение с хорошими людьми, красивая природа.

Учитесь радоваться жизни!

- У вас на партах лежат улыбки – ваше настроение. Какого цвета радуги ваше настроение сегодня? (раскрашивают  и приклеивают).

- Как называется тема сегодняшнего урока? («Радуга настроения!!!»)

- Мы ее получили? Хорошего настроения!