



Государственное казенное  
общеобразовательное учреждение Ростовской области  
«Матвеево-Курганская специальная школа-интернат»  
(ГКОУ РО Матвеево-Курганская школа-интернат)

# Беседа:

**"В поисках хорошего  
настроения"**



Подготовила и провела: Клименко М.А.

## **В поисках хорошего настроения.**

### **Цели:**

- 1 Создание между ребятами доверительной обстановки, позволяющей ученикам проявлять свои чувства и говорить о них;
- 2 Ознакомление детей с понятием «настроение».

### **Задачи:**

1. научиться анализировать своё настроение и определять причины, вызывающие его изменения;
2. познакомиться с элементарными приёмами, снимающими напряжение;
3. развивать умения работать в группе, слушать других.

### **Ход беседы:**

#### **1. Организационный момент.**

**Воспитатель.** Попробуйте угадать, о чём мы будем говорить сегодня на занятии?

Это бывает и не бывает. Когда ты получаешь пятёрку или тебе дарят подарок, оно сразу появляется. Ты начинаешь улыбаться, веселиться.

Это появляется, когда приходят гости, когда у вас в доме праздник.

Оно бывает грустное и весёлое, хорошее и плохое.

Что это? (Это настроение).

Ребята, на этом занятии мы будем говорить о настроении, будем учиться справляться с проблемами, которые нередко возникают у вас и портят вам настроение. Часто не получается сделать что-то так, как хотелось бы, иногда бывает грустно, когда вы одни, и с вами нет ваших родителей, или вы просто обижены.

А что называют настроением? (*Ответы детей*)

**Воспитатель.** В толковом словаре Ожегова: «Настроение – внутреннее, душевное состояние». То есть это, как мы себя ощущаем. Если нам грустно, ничего не хочется делать, а только плакать и капризничать, то значит настроение у нас плохое. Если же нам хорошо, приятно, интересно, значит настроение у нас хорошее.

Наша беседа называется «В поисках хорошего настроения».

У каждого из вас на парте есть два символа настроений (солнышко и тучка). Солнышко- символ хорошего настроения, а тучка- символ грустного, плохого настроения.

Поднимите тот, который соответствует вашему настроению в начале нашего занятия.

Какое настроение является полезным для здоровья человека? (Хорошее или плохое?)

**Воспитатель.** Очень важно, чтобы каждое утро у вас начиналось с положительных эмоций, с хорошего настроения. Просыпайтесь с мыслью, что день принесёт удачу. Даже если будут трудности, верьте, что справитесь с ними. Давайте будем вырабатывать привычку каждый день улыбаться друг другу. Улыбка- это залог хорошего настроения. Так мы дарим друг другу здоровье и радость.

**Сейчас я прочитаю Вам сказку про одного зайчонка .**

**Работа с текстом.**

**Воспитатель.** На краю луга среди диких цветов есть норка. В норке живет маленький зайчонок по имени Зея. Зея – особенный зайчонок. Дело в том, что он умеет думать. Мысли Зеи бывают очень разными.

Иногда они похожи на праздничный салют – яркие, быстрые, как разноцветные искорки. Когда его мысли похожи на салют, они блестят, играют, мчатся, а мир вокруг кажется Зее таким разноцветным! В его голове появляются замечательные идеи.

Когда мысли у Зеи такие, то у него прекрасное настроение, и он мечтает, чтобы это продолжалось как можно дольше.

***Демонстрация стакана***

**Воспитатель.** Когда в его голову приходят отличные идеи, то настроение бывает прекрасным, радостным и мысли становятся похожи на салют: они блестят и переливаются, как вода в этом стакане (бросает во второй стакан блески и палочкой их размешивает).

**Физкультминутка.**

Давайте покажем, как весело может быть, когда у нас прекрасное, блестящее настроение. Встаньте возле парт, изобразите радость .Но мысли не всегда похожи на салют, иногда они как озеро в центре весеннего луга – спокойные и тихие, очень-очень светлые. Все краски – как отражение в чистой и прозрачной воде. Когда его мысли такие, то он чувствует себя хорошо и уверенно. Он мечтает, чтобы так было всегда, и когда душевное спокойствие никогда не покинет его.

***Демонстрация стакана***

**Воспитатель.** Когда зайчонок чувствует себя хорошо, у него все получается, он всем доволен и всех любит. В это время его настроение похоже на чистую воду, и мысли у него ясные и «чистые» (показывает стакан с чистой водой).

**Физкультминутка.**

Пройдите вокруг ряда, продемонстрируйте спокойное, любящее настроение.

Но иногда он чувствует себя очень плохо, даже отвратительно. То, что происходит с ним, напоминает что-то неприятное и мрачное. И тогда мысли зайчонка похожи на мутную лужу в плохую погоду. Они темные и вязкие.

Когда у него такие неприятные мысли, он чувствует себя просто несчастным! Ему очень плохо, он расстроен. В такие моменты Зейя хочет только одного: чтобы поскорее прошло неприятное состояние. Он ждет, ждет и ждет...

Зейя даже устает от этого ожидания, и ему хочется знать: когда же снова будет хорошо, когда же он снова почувствует себя счастливым? Он понимает: для того чтобы плохие мысли ушли, что-то должно произойти, а что именно – Зейя не знает.

Он лежит и ждет, ждет, ждет...

### ***Демонстрация стакана.***

**Воспитатель.** Но бывает, что его мысли грустны и неприятны, ему или плохо, или обидно. Тогда его мысли похожи на темную, мутную воду (разводит черную краску в третий стакан).

### **Обсуждение сказки. Диалог с учащимися...**

- Бывало ли у вас такое грустное настроение, как у зайчонка? Когда?
- Что вы чувствовали при этом?
- О чем вы думали?
- Как вы выходили из грустного состояния?
- Нужно ли ждать, когда пройдет плохое настроение?
- Что же нужно делать, чтобы оно прошло?

### **Воспитатель. Предлагаю изучить советы «Как пережить огорчение».**

1. Сделай дыхательную гимнастику (вдох на 1 счёт, задержать воздух на 4 счёта, выдох на 2 счёта).
2. Выпей стакан воды, чая, сока.
3. Встань под душ.
4. Попробуй отвлечься: поговори с кем-нибудь по телефону на отвлечённую тему, почитай книжку, послушай музыку.
5. Сделай несколько физических упражнений (можно поколотить подушку).
6. Поплачь, но не демонстрируй это окружающим!

### **«Раздели правильно»**

*Воспитатель демонстрирует карточки на доске.*

**Воспитатель.** Ребята, разбейте эти мысли на две группы: хорошие и плохие.

- Я плохой, я справлюсь, я не умею, у меня получится, я не справился, я научусь, меня обидели, все будет хорошо, я боюсь, я не буду бояться.
- Как вы думаете, мы можем влиять на настроение окружающих? Каким образом?
- Оказывается, если хмуриться, ворчать, драться и грубить, то можно испортить настроение всем, кто нас окружает. А если улыбаться, говорить вежливые слова, помогать друг другу, то настроение у всего коллектива обязательно улучшится.

- Какой вывод можно из этого сделать?
- Правильно! Нужно соблюдать правила приличия, дарить людям только хорошее настроение. А знаете ли вы вежливые слова? Какие?

**Завершение занятия. Рефлексия.**

**Воспитатель.** Ребята, наше настроение зависит от наших мыслей. Поэтому, если хочешь, чтобы у тебя было хорошее настроение, думай о хорошем!

- Понравилось ли вам сегодняшнее занятие?
- Что показалось Вам наиболее интересным?