**Воспитательский час на тему:** «Воспитай себя, или наше настроение»  
**Задачи:** - способствовать формированию у воспитанников чувства ответственности за свои поступки и слова, обращенные к другим людям, улучшению взаимоотношений в группе;  
- развивать навыки самоконтроля, коммуникативные умения;   
- воспитывать чувство уважения друг к другу, культуру речевого общения подростков;   
**Оборудование:** мультимедийная установка, ПК, карточки с заданиями, таблица, карточки со словами, карточки с буквами, воздушные шары, маркеры, буклеты, открытки

**Ход воспитательского часа.**

1. **Организационный блок. (слайд 1)**  
   - Всем добрый день. Рада сегодня пообщаться с вами.  
   - Предлагаю сейчас всем взяться за руки и по очереди передать улыбку. Хорошо. А теперь попробуем передать рукопожатие (сделать волну). Молодцы.
2. **Мотивационный блок.**   
   - Ребята, чтобы узнать тему воспитательного часа, предлагаю вам отгадать слово, которое здесь зашифровано.

*Ожидание чего-то хорошего (надежда)  
Нападение (атака)*

*Речь, способность говорить (слово)  
Скорость движения (темп)  
Положительная эмоция человека (радость)  
Контакты между людьми (общение)  
Согласие, солидарность (единогласие)  
Сводка случившегося (новость)*

*Культурная деятельность человека (игра)*

*Злобная язвительность (ехидство)*

**Печальное, радостное**

**Бывает, меняется, влияет  
состояние человека  
эмоция**

- У вас получилось слово «настроение». Ребята, сегодня мы с вами исследователи. А предметом нашего исследования будет настроение. Нам предстоит проанализировать, как оно влияет на человека, на общение среди людей, можно ли управлять настроением. Тема нашего воспитательского часа «Воспитай себя, или наше настроение»   
**(слайд 2).**

1. **Информационный блок.**

**Энциклопедическая справка (слайд 3)**  
- Ребята, вдумайтесь: слово «настроение», какое бы вы дали определение? (ответы воспитанников).   
 В словаре Ожегова такое толкование - это внутреннее, душевное состояние.

Психологи считают, что это преобладающее эмоциональное состояние (веселое, грустное, тревожное), влияющее на состояние психической деятельности и двигательной активности человека.

 Интернет-энциклопедия Википедия нам говорит, что это достаточно продолжительный эмоциональный процесс невысокой интенсивности.

- Таким образом, мы видим, что все объяснения сводятся к одному понятию: настроение – это изменчивое эмоциональное состояние человека **(слайд 4).**

- Как я уже сказала, мы сегодня исследуем настроение. У нас есть таблица, где мы будем отмечать результаты наших наблюдений.

|  |  |
| --- | --- |
| критерии | Оценка + или - |
| мимика |  |
| движения |  |
| речь |  |
| внешние факторы |  |
| люди |  |
|  |  |

1. **Познавательный блок**

**Задание «Портрет»**- Давайте выясним, есть ли связь между выражением лица и настроением.

- Я предлагаю вам взять карточку №1 и конверт. Вы работаете в паре. В конверте находятся листочки с описанием настроения. Ребята, внимательно рассмотрите картинки. Сопоставьте портрет человека с описанием настроения этих людей.   
(воспитанники описывают портреты - добрый,  серьезный,  грустный, веселый,  спокойный,  огорченный, радостный,  задумчивый,  печальный, счастливый,  злой, хмурый).

Проверка задания с помощью слайда. **(слайд 5)**  
  
 - Что мы сейчас с вами выяснили? Правильно, с помощью мимики лица можно узнать в каком настроении человек.

**Задание «Пантомима».**  
- А сейчас мы с вами опытным путем выясним можно ли узнать настроение человека по жестам, движениям. У каждого на столе имеется карточка №2. Без слов, одними движениями, жестами, позой тела вы должны изобразить настроение человека, которое указано там. Остальные участники должны догадаться, что передает пантомим:

1.Устал, как собака.  
2. Находится на вершине мира.  
3. У него сумасшедший день.  
4. Не может понять, что происходит?  
5. Опоздал на последний автобус.  
6. Кушает вкусный торт.  
7. Гладит маленького котенка.  
8. Выслушивает замечания.

- Ребята, давайте проанализируем: можно ли узнать настроение человека по жестам, движениям? Правильно, настроение человека можно узнать по жестам, и мы отмечаем в таблице результат опыта.  
**Упражнение «Интонация» (слайд 6)**

- Ребята, а сейчас эксперимент. Я предлагаю вам повторить с разными интонациями предло­жение (грустно, радостно, печально, зло, задумчиво, с обидой): «От улыбки станет всем теплей».

- Давайте сделаем вывод. С помощью эксперимента мы выяснили - наше настроение влияет на речь, интонацию, голос (отмечаем в таблице).  
 **Беседа:**  
 - Ребята, что можете рассказать вы о своем настроении? Мы с помощью анкетирования исследуем наше настроение. Давайте ответим на несколько вопросов:  
1) Как часто меняется ваше настроение?  
2) всегда ли вы знаете причину того или иного настроения?  
3) Влияет ли ваше настроение на результаты деятельности?  
4) Как вы относитесь к плохому настроению друзей, родных?  
5) От чего может зависеть хорошее настроение?  
6) Пытаешься ли ты улучшить своё плохое настроение и как?   
Очень, хорошо. И предлагаю вам закончить рассказ…  
 **«Закончи рассказ»**  
 - Вы вышли погулять. Навстречу идет девочка из соседнего дома. «Добрый день», - поприветствовала она вас и улыбнулась. Вам захотелось …..  
- Вы заболели. Болит голова, кашель, насморк. Но никто не хочет понять вашего состояния. Настроение….   
 - Лучший друг поделился с вами радостью. Вы ….  
- Подошел автобус.  Вы хотите войти, но всех отталкивает подросток и грубо говорит: «Куда лезешь?». Настроение Ваше…  
  
- Ребята, что мы только что выяснили? Да, наше настроение зависит от окружающих нас людей, от внешних факторов (отмечаем в таблице).  
  
- Посмотрите на нашу таблицу. В графе «оценка» стоят плюсы. Теперь мы точно можем сказать, что настроение играет очень важную роль в нашей жизни.

**Демонстрация мультфильма «Цепная реакция» («Фиксики»)**  
- Ребята, предлагаю вам посмотреть отрывок из мультфильма. (2:52)  
(просмотр и беседа о просмотренном)  
  
- Скажите, у вас бывали такие моменты, как случилось с героями мультфильма?   
- Были случаи, когда цепная реакция начиналась с вас? Примеры.  
- Как вы думаете, можно ли остановить продолжение этой цепочки? Каким образом? (предложения ребят)

**«Повышаем настроение» (слайд 7)**

1.     Вспомните о хорошем.  
2.     Отвлекитесь – почитайте, послушайте музыку, посмотрите хороший фильм, займитесь любимым делом.  
3.     Совершите прогулку.  
4.     Сделайте физические упражнения, потанцуйте.  
5.     Поговорите с родителями или другом.  
6.    Устройте праздник для знакомых.  
7.    Придумайте для себя строки, которые будут вам поднимать настроение.

- Давайте посмотрим, что же сделали для остановки цепной реакции плохого настроения наши герои (окончание фильма).  
- Как видим, герои решили остановить плохое настроение добрыми делами.

(выставка творческих работ)

- Обратите внимание на ваши работы. С хорошим настроением вы создавали эти поделки. А когда вы подарите их своим близким и родным, то они тоже получат заряд положительных эмоций. Таким образом, у всех будет отличное настроение!   
- Желаю вам, ребята, продолжать заниматься творчеством, дарить хорошее настроение окружающим!

**Советы по управлению своим настроением:**- Ребята, для того, чтобы вы научились управлять своим настроением, я приготовила для вас памятки.   
  
- узнать причину своего настроения, для чего стоит восстановить в памяти отрезок времени до появления дурного настроения. Причины часто бывают пустячными, и сознание этого помогает изменить настроение.  
- использовать связь настроения с физическими процессами. Так, изменение ритма дыхания, растягивания губ в улыбку, смена одежды, ванна или душ могут улучшить настроение и повысить работоспособность.  
- уверять себя в том, что любое настроение подчинено сознанию обратить внимание учащихся на афоризм: «Человек, поддерживающий хорошее настроение, формирует свою нравственность». Поэтому нужно следить за своим настроением, управлять им, помогать друг другу справляться с плохим настроением и не поддаваться ему.

1. **Рефлексия.**

- Очень важно, чтобы каждое утро начиналось с положительных эмоций,  с хорошего настроения. Просыпайтесь  с мыслью, что день принесет удачу. Даже  если будут трудности, верьте, что справитесь с ними. Давайте будем вырабатывать привычку каждый день улыбаться друг другу, говорить хорошие и добрые слова, уважать друг друга**.**

- Ребята, на этих воздушных шарах нарисуйте ваше настроение в данный момент. Можете изобразить в виде лица или символов.- Я хочу вам подарить открытку, пусть у вас все всегда будет отлично! Можете прикрепить ее к воздушному шару или сохранить у себя. **-** Ребята, у меня предложение: давайте на прогулке отправим наше творение в небо, показывая, что у нас отличное настроение и подарим праздник всем людям!!!

**-** Спасибо за работу**!** Мне было приятно с вами пообщаться!