

Классный час «Улыбка».

Подготовила
учитель начальных классов
Сысоева Ольга Алексеевна

Март 2015 г.

Цель: развитие устной речи учащихся, творческого воображения, внимания; обучение приемам саморегуляции; тренировка доброжелательного поведения, умения улыбаться.

Оборудование: памятки – рекомендации для учащихся; маленькое зеркало (у каждого ученика); картинки с изображением улыбающихся, смеющихся людей; запись песни В. Шаинского «Улыбка».

План

1. Орг. Момент. Объявление темы занятия.
2. История об Улыбке.
3. Беседа.
4. Рассматривание и обсуждение картинок. Чтение стихотворений.
5. Упражнение «Тренировка улыбки».
6. Упражнение «Разыгрывание сценок».
7. Сценка «Мороженое».
8. Разыгрывание сценки «Три подруги».
9. Подведение итогов.

Ход занятия

1. - Я загадаю загадку, а отгадку вы подарите друг другу. *Слайд 2.*

Есть у радости подруга

В виде полукруга.

На лице она живет:

То куда-то вдруг уйдет,

То внезапно возвратится.

Грусть-тоска ее боится.

(Улыбка.) Слайд 2.

- Ребята, тема нашего занятия – «улыбка». Сегодня мы с вами поговорим о том, как с помощью улыбки улучшить свое настроение, приобрести друзей, научиться влиять на других. Звучит песня В. Шаинского «Улыбка». *Слайд 3.*

2. - Вы, конечно, любите слушать всякие истории и умеете придумывать их сами. Надеюсь, что сейчас вы поможете мне в этом.

Итак, жила – была Улыбка. Она была такая добрая, ласковая, приветливая, что все люди были рады видеть её у себя дома. Ее наперебой приглашали в гости, старались угостить, развеселить, подружиться с ней. Улыбка охотно ходила в гости, помогала людям в делах, старалась никого не обидеть – ни старенького, ни маленького.

Но однажды... Ох уж это «однажды». В городке, где жила Улыбка, появился очень странный человек. Он был всем недоволен, сердился по каждому поводу:

сахар ему был несладкий, молоко – небелое, солнце – неяркое, хлеб – непеченный, а дети – непослушные... Он сердился на всех и в хорошую погоду, и в ненастье. Вы встречали таких людей?

Как они себя ведут? (Хмурят брови, надувают щеки, машут руками)

Как вы думаете, что будет дальше? Как Улыбка может повлиять на человека? Что такое улыбка? *Слайд 4.*

Улыбка – это мимика лица, губ, глаз, показывающая расположение к смеху, выражающая привет, удовольствие, насмешку. Улыбка бывает добрая, веселая. А бывает - насмешливая, злая. *Слайд 5.*

3. Ученик читает стихотворение.

Давайте улыбаться просто так,
Улыбки раздавать случайным людям.
Что б не за грош, и не за четвертак,
А просто так им улыбаться будем!
И станет всем, конечно же, светлей.
От солнечных и искренних улыбок,
И может даже чуточку теплей.
И солнце нарисует стайку рыбок.

На теплой, в сеточку от трещинок стене,
И на полу, и на траве и даже.
Быть может, кто-то улыбнется мне,
Я тоже улыбнусь, и ветер свяжет
Невидимую ниточкой души
Кусочки солнца на больших дорогах.
Люби, кричи, дыши иль не дыши,
Но улыбайся, слышишь? Ради Бога!!!

- Когда люди улыбаются, они становятся красивы. Китайцы говорят: «Человек, который не умеет улыбаться, не должен открывать магазин». Что это значит?

Оказывается, 80% успеха в жизни (в том числе и коммерческих делах) зависит от умения правильно общаться с другими людьми. Очень важно уметь улыбаться, ведь это помогает доброжелательно относиться к людям, добиваться их расположения.

С помощью улыбки можно улучшить и свое настроение. Американские ученые установили, что движения лицевых мышц человека связаны с работой мышц, управляющих работой ряда внутренних органов.

Когда человек улыбается, в кровь поступают особые вещества – гормоны, благодаря которым улучшается настроение. Отрицательные эмоции ослабляют наш организм. Злоба, недовольство и обида могут привести к возникновению болезней. Например, постоянный страх и напряжение влияют на развитие язвенной болезни.

Сегодня мы будем учиться улыбаться. Ведь улыбаться – значит выразить какие – то чувства, добрые или злые.

4. Выполним упражнение: глядя в зеркало, улыбнемся и помассируем мышцы лица (30 сек.) *Слайд 6.*

Рассматривание картинок, комментирование их. *Слайды 7 – 13.*

5. Упражнение «Тренировка улыбки». Возьмите зеркало. Смотрите в него, поднимите уголки рта вверх, сделайте красивую, добрую улыбку. (1 мин)

Старайтесь выполнять это упражнение несколько раз в день. Но не всегда это просто: если вы раздражены или у вас плохое настроение, вначале может получаться гримаса. Оценив выражение своего лица, глядя в зеркало (10 сек.), вам самому становится смешно, и наступает облегчение.

Улыбка способна воздействовать на окружающих. Вспомним, например, такую ситуацию. Длинная очередь в кассу за билетом. Все стоят хмурые. Кто-то улыбается, и, увидев улыбающееся лицо, окружающие начинают улыбаться тоже.

Улыбайтесь, когда начинаете писать письмо, разговаривать по телефону, здороваясь или знакомясь с незнакомыми людьми.

6. Упражнение «Разыгрывание сценок». В каждой сценке участвуют два ученика.

Вы находитесь дома вместе с мамой (мама убирается). Она сегодня грустная, усталая. Вы хотите улучшить ее настроение.

В магазине. Продавец и покупатель. Покупатель просит показать ему вещь.

В школе. Учитель и ученик. Ученик что-то не понял и обращается к учителю.

7. Сценка «Мороженое». Участвуют мама, девочка, мальчик.

Мама дает девочке деньги на мороженое. Девочка вприпрыжку побежала к киоску с мороженым и по дороге не заметила, как у нее из кармана выпали деньги. Вот и киоск, где продают мороженое. Опустила девочка руку в кармашек, а денег там нет. Расстроенная девочка пошла домой. А деньги нашел мальчик. Он тоже хотел купить мороженое. Мальчик встретился с девочкой. Расстроенная девочка говорит ему: «Мама дала мне деньги на мороженое, а я их потеряла». «Вот они!» - радостно

отвечает мальчик и протягивает девочке деньги. «Ты – честный!» - говорит девочка. Она покупает мороженое и делится им с мальчиком.

8. Разыгрывание сценки «Три подруги». Жили-были три закадычные подруги – Плакса, Злюка и Резвушка. Однажды, гуляя, они попали под дождь. Покажите, как поведут себя разные по характеру подруги.

9. Подведение итогов. Слайд 14.

- Итак, теперь вы легко можете ответить на вопросы:

- 1) Можно ли с помощью улыбки улучшить свое самочувствие и настроение?
- 2) Как с помощью улыбки повлиять на другого человека?
- 3) У кого больше друзей: у веселого или равнодушного человека?
- 4) Можно ли с помощью улыбки улучшить свою жизнь?

В конце занятия все учащиеся получают **памятки - рекомендации: Слайд 15.**

- Каждый день тренируйся – улыбайся перед зеркалом. Одну минуту оставайся в таком состоянии.
- У себя в комнате постарайся повесить картинки или фотографии смеющихся людей.
- Чаще смотри на картины с пейзажами и животными.
- Дома, в школе, на улице чаще улыбайся родителям, учителям, друзьям.
- Улыбайся, когда здороваешься.
- Помни – улыбаясь, мы улучшаем свое здоровье и окружающую нас жизнь.

Источники

Ганцева Л.А. Учитесь улыбаться. // Начальная школа. – 2000. - № 4. – С. 95-96.