**Урок погружения «Настроение. Я и мои чувства.»**

 **среди обучающихся 4 класса**

**в рамках проведения психологического месячника**

25 марта 2017 года четвероклашки пришли в школу с отличным настроем: ведь впереди ждали весенние каникулы.

 Классный руководитель Полтавченко Н.Н. предложила провести Урок погружения и поговорить о своём настроении, чувствах человека.

 Ребята разделились на семейки. Разговор начался с динамической минутки:

 Ученики проговаривали и выполняли упражнения «Самолёт»

Самолёт летит по небу, в самолёте я лечу,

На машине я поеду, если только захочу!

 Затем все вместе произнесли психологический тренинг: «Мне хорошо, мне спокойно, у меня всё получится!»

 Наталия Николаевна провела упражнение по выявлению настроения у каждого из присутствующих учеников, с помощью мяча и вопроса «С каким настроением ты сегодня пришёл в школу?» Ответы ребят были: отличное, хорошее, превосходное, нормальное, спокойное, радостное.

 Ребята решили выяснить, а что все- таки означают слова «Настроение. Как оно связано с чувствами человека?» Дети отметили, что настроение это эмоциональное состояние, связанное с нашими чувствами. Если человеку весело, радостно, то и настроение у него хорошее, бодрое, если ему грустно, то и настроение у него плохое!

 Каждой семейке были предложены картинки с различным настроением, необходимо с помощью мимики «показать» настроение данного персонажа. Как было весело и смешно смотреть за выполнением данного задания. У всех было отличное настроение.

 Следующим этапом Урока общения было задание практического характера. Необходимо было выразить свои чувства с помощью мимики в следующих ситуациях:

* «Девочка сильно упала и разбила коленку.»
* «Баба Яга злится, потому что Гуси – лебеди не догнали Алёнушку»
* «Малышу подарили новую красивую игрушку»
* «Поссорился с другом»

 Все присутствующие сделали вывод, что чувства – это эмоциональное переживания, которое испытывает человек в данный момент. Ученикам захотелось нарисовать данное состояние. Работа «закипела». На бумаге появились смайлики, с изображением различных чувств: радости, восторга, огорчения, грусти, благодарности, обиды, сочувствия. И каждая семейка» показывала» их с помощью мимики.

 Час погружения подходил к концу и закончился Психогимнастикой. Аня Паздникова эмоционально читала стихотворение Е. Алябьевой, а учащиеся изображали эмоции и чувства:

 «Сначала они удивились, потом глубоко возмутились.

 Обиделись, но не на всех.

 С обидой они отвернулись, как мышь на крупу все надулись.

 И вдруг опечалились все.

 Поникли печальные плечи, в глазах опечаленный вечер, и слёзы вот- вот побегут

 Но тут лучик солнца украдкой по щёчке скользнул нежно- гладкой.

 И всё засветилось вокруг.

 От радости все улыбнулись, как будто от сна все очнулись.

 Запрыгали и закричали: «Ура, мы весёлыми стали!»

 Хочется отметить самых активных ребят: Аню Паздникову, Влада Ковацкого, Илью Буракова, Адалину Домнину, Сивко Настю, Руденко Славу, Захарова Кирилла.

 «Конечно, настроение зависит от самого человека. Необходимо говорить больше добрых слов, делать добрых поступков» - такой вывод сделали все присутствующие на Уроке погружения, который удался на славу.