**Технологическая карта внеурочного занятия**

**Тема занятия «**Что делать, если ты злишься?»

**Направление внеурочной деятельности:** духовно-нравственное.

**Вид внеурочной деятельности:** познавательная.

**Возраст обучающихся:** 7-10 лет.

**Тип занятия:** получение новых знаний и их первичное закрепление.

**Технология занятия:** коллективно-творческого воспитания, личностно-ориентированного обучения, проблемного обучения через решение практических задач, здоровьесберегающая технология.

**Цель занятия:** познакомить детей со способами снятия эмоционального напряжения, формировать умение выхода из сложной ситуации, когда приходится злиться, обижаться на кого-либо.

**Задачи:**

- учить приемлемым способам избавления от гнева;

- учить понимать свои чувства и чувства других людей, рассказывать о них;

- учить дифференцировать пути преодоления злости (полезное, бесполезное решение) и давать им моральную оценку;

-учить доказывать и подтверждать свое мнение;

- развивать умение анализировать собственное поведение, эмоции;

- развивать навыки совместной деятельности в коллективе, коммуникативные умения;

- воспитывать доброжелательное отношение друг к другу;

- дать возможность ребенку ощутить удовлетворение результатом совместной деятельности.

**Формируемые УУД:**

* личностные:
* формировать навыки конструктивного взаимодействия.
* формировать умения оценивать поступки в соответствии с определенной ситуацией.
* формировать умения понимать и ощущать эмоциональное состояние окружающих, и с учетом этого строить с ними конструктивный диалог.

**Метапредметные:**

* *регулятивные:*
* формировать способность к волевому усилию.
* формировать умение определять цель деятельности на уроке.
* формировать умение осуществлять познавательную и личностную рефлексию.
* *познавательные:*
* учить структурировать знания.
* учить построению логической цепи рассуждений.
* *коммуникативные:*
* учить обращаться за помощью.
* формировать умение оформлять свои мысли в устной форме.
* учить слушать и понимать других.
* учить вступать в диалог, а также участвовать в коллективном обсуждении проблем, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка.

**Планируемые результаты:**

* самоопределение себя как личности, умеющей справляться с плохим настроением, с отрицательными эмоциями, не причиняя вреда себе и окружающим, как личности, умеющей прощать;
* осуществление поиска информации из разных источников, установление причинно-следственных связей;
* саморегуляция поведения, удерживание поставленной задачи, самооценка;
* развитие умения выражать свои мысли, владеть монологической и диалогической формой речи, высказывать своё мнение и адекватно воспринимать чужое.

**Форма организации внеурочного занятия**: занятие с элементами тренинга. Данная форма даёт возможность для участников рассмотреть проблему с разных сторон, найти определенные пути решения и опробовать их на практике. При этом тренинговые элементы не являются основой, а лишь эффективно дополняют и закрепляют материал.

**Методы обучения:** наглядные (иллюстрации, фотовыставка, выставка рисунков, опорная схема «Способы снятия эмоционального напряжения», просмотр видео, прослушивание аудиозаписей, карточки с фразами для рефлексии), словесные (беседа, чтение и обсуждение художественных произведений), практические (поведенческий тренинг, психогимнастика, диагностика эмоционального состояния, обыгрывание конфликтных ситуаций и моделирование выхода из них).

**Описание этапов подготовки и проведения мероприятия.**

Были определены цель и задачи мероприятия, выбрана форма проведения. Проведена подготовительная работа: выставка рисунков «Моё хорошее настроение», фотовыставка «Я и мой домашний питомец», дети взяли интервью у своих родителей по теме занятия.

**Оборудование:**

* экран, мультимедийный проектор, компьютер;
* карточки (способы снятия эмоционального напряжения);
* рисунки детей на тему: «Моё хорошее настроение»;
* фотографии на тему: «Я и мой домашний питомец»;
* видео «Эти милые коты» <https://yadi.sk/i/Dk57p162CMlSCg>, «Музыкально-танцевальная разминка» <https://yadi.sk/i/rfedVGA_ZplbMQ>;
* аудиозапись успокаивающей музыки <https://muzebra.top/track/35049120235976/slll-krasivaa-spokojnaa-muzyka.html>;
* видеоклип: «Песня о доброте» <https://yadi.sk/i/EUMZBEmO2K-rJA>;
* карточки с фразами для рефлексии.

**Ход внеурочного занятия**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этап занятия** | **Деятельность педагога** | **Деятельность обучающихся** | **Формируемые УУД** |
| **1.Организационный этап. «Гим-настика для души»** | (Звучит спокойная музыка)  **-**  Потренируем нашу душу для добра, для мечты, для счастья.  - Расправьте спину, голову поднимите вверх, медленно поднимите руки вверх, разведите пальцы, поднимитесь на носки, сделайте глубокий вдох и плавно выдохните. Улыбнитесь друг другу. Мысленно пожелайте друг другу здоровья, добра.  Скажите, повторяя за мной:  «Здравствуй, человек!  Я желаю тебе добра и счастья!  Я родился человеком,  Значит мудрым и душевным.  Я рождён для того, чтобы делать людям добро.  Только я умею плакать и смеяться от восторга.  Только я могу быть добрым,  Долго, долго, долго! | Дети стоят около парт.  Выполняют указания учителя.  Улыбаются друг другу.  Повторяют слова за учителем.  Дети садятся на свои места. |  |
| **2. Актуали-зация знаний.** | **-** Душу так же, как и тело, надо тренировать, чтобы уметь управлять теми чувствами, которые у нас возникают. Сегодня мы продолжим путешествие в мир добра и зла. Возьмём в дорогу хорошее настроение, которое похоже на… (учитель обращает внимание на рисунки детей) солнышко, на радугу, яркий цветок. У вас хорошее настроение, когда вы получаете пятёрки, когда праздник, если общаетесь с друзьями.  Итак, в путь! | Дети внимательно слушают учителя.  Рассматривают выставку рисунков «Моё хорошее настроение». |  |
| **3. Постанов-ка цели и задач занятия** | - Улыбнитесь, как солнышко, как весёлый ребёнок.  - Позлитесь, как злой дракон, как сердитый мальчик.  - Приходилось ли вам злиться? Почему?  - Какие чувства испытывает человек, который злится, сердится, обижается?  - Что ему хочется сделать?  - Каждый из нас может испытывать чувство злости, такое бывает в жизни, но все мы должны научиться выпускать из себя этого злого дракона, не причинив вреда окружающим.  - Кто из вас догадался о теме нашего сегодняшнего разговора?  - Да, сегодня мы ответим на вопрос: «Что делать, если ты злишься?» (учитель открывает тему занятия на доске). | Дети выполняют тренинговые упражнения.  Отвечают на вопросы учителя.  Озвучивают свои предположения о теме занятия. |  |
| **4. «Откры-тие нового знания». Решение поставленной проблемы.** | **1. Упражнение - тренинг.**  - В нашем классе случилась беда. Злой волшебник заколдовал нашу одноклассницу и превратил её в злюку.  Жила – была маленькая девочка.  Маленькая девочка сердита была.  - Поможем расколдовать… (имя девочки). Дайте ей совет.  (на доске появляется карточка со словами «СТОП! Посчитай до 10»).  - Скажи себе «СТОП!» Посчитай до 10.  - Сделай глубокий вдох – выдох.  - Произнесём «охлаждающие» слова:  (на доске появляются карточки с «охлаждающими» фразами)  \* Спокойствие, только спокойствие.  \* Ему не удастся разозлить меня.  - А теперь похвалите себя:  \* Молодец, я устоял.  \* Я молодец. Меня невозможно разозлить.  -Значит, когда человек сердится, это нормально?  - Только важно проявлять свои чувства таким образом, чтобы они не причиняли вреда окружающим людям, животным.  **2. Музыкальная разминка.**  Ну а что же делать, если ты устоял, но настроение испорчено?  Предлагаю всем встать, споём и потанцуем.  (Музыкально-танцевальная разминка «Самолёт»)  - Улучшилось ваше настроение?  - Значит, что поможет забыть плохое?  (на доске карточка «Потанцуй»)  **3. Интервью.**  - А вот как справляются со злостью и обидой самые близкие нам люди, наши родители.  Текст выступления детей:  1 ученик. Ребята нашего класса ненадолго стали журналистами и взяли интервью у своих родителей. Нам удалось выяснить, что, если наши родители рассержены, они вспоминают о чем-то хорошем, пьют холодную воду, закрывают глаза и представляют, что-нибудь приятное.  2 ученик. А чтобы улучшить настроение, наши родители гуляют, слушают музыку, поют, едят шоколад, занимаются спортом, обнимают нас, своих детей, играют с нами.  - О каких новых способах улучшить настроение вы узнали?  (На доске появляются новые карточки: «Послушай музыку», «Погуляй», «Займись спортом»).  - Всегда, когда вам плохо, надо рассказать о своих чувствах родителям.  (Опорная схема дополняется новой карточкой: «Расскажи о своих чувствах родителям»).  **4. Релаксация.**  - Посмотрите на фотографии своих домашних питомцев. (на доске фотовыставка «Я и мой домашний питомец»)  Какие у вас довольные лица. Что же ещё успокаивает людей?  (на доске появляется новая карточка «Приласкай домашнего питомца»)  - Предлагаю всем расслабиться и посмотреть видео «Эти милые коты»  **5. Притча.**  - Да, ребята, успокоиться после обиды можно. Но, самое сложное - её забыть, и простить своего обидчика. Чтобы научиться это делать, послушайте притчу. Притча – это поучительный рассказ.  - Подумайте, нужно ли прощать того, кто тебя обидел?  Однажды ученик спросил у своего учителя:  - Ты такой мудрый. Ты всегда в хорошем настроении, никогда не злишься. Помоги и мне быть таким. Учитель согласился и попросил ученика принести картофель и прозрачный пакет.  - Если ты на кого-нибудь разозлишься и затаишь обиду, - сказал учитель, - то возьми этот картофель. С одной его стороны напиши своё имя, с другой имя человека, с которым произошёл конфликт, и положи этот картофель в пакет.  - И это всё? - недоумённо спросил ученик.  (О чем попросил учитель?)  - Нет, - ответил учитель. Ты должен всегда этот мешок носить с собой. И каждый раз, когда на кого-нибудь обидишься, добавлять в него картофель.  Ученик согласился.  (Каким было условие?)  Прошло какое-то время. Пакет ученика пополнился ещё несколькими картошинами и стал уже достаточно тяжёлым. Его очень неудобно было всегда носить с собой. К тому же тот картофель, что он положил в самом начале, стал портиться. Он покрылся скользким налётом, некоторый пророс, некоторый зацвёл и стал издавать резкий неприятный запах.  (Легко ли было ученику? Хотелось выбросить?)  Ученик пришёл к учителю и сказал:  - Это уже невозможно носить с собой. Во-первых, пакет слишком тяжёлый, а во-вторых, картофель испортился. Предложи что-нибудь другое.  Но учитель ответил:  - То же самое, происходит и у тебя в душе. Когда ты на кого-нибудь злишься, обижаешься, то у тебя в душе появляется тяжёлый камень. Просто ты это сразу не замечаешь. Потом камней становится всё больше. Поступки превращаются в привычки, привычки - в характер, который рождает зловонные пороки. И об этом грузе очень легко забыть, ведь он слишком тяжёлый, чтобы носить его постоянно с собой. Я дал тебе возможность понаблюдать весь этот процесс со стороны. Каждый раз, когда ты решишь обидеться или, наоборот, обидеть кого-то, подумай, нужен ли тебе этот камень.  - А вам нужен этот камень?  - Какой вывод сделали?  (карточка на доске «Не обижайся сам и не обижай других»)  - Чтобы люди не забывали об этом, в Америке установили памятник обиде.  Он напоминает людям:  «Обиды, как камни. Не копи их. Иначе упадёшь под их тяжестью»  **6. Тренинг «Прощай, обида»**  - Как вы думаете, в какой части тела хранятся обиды?  - Всё хранится в нашем сердце. От этого оно страдает, нам очень плохо, мы перестаём верить в хорошее. И от этого нужно срочно избавляться.  Положите левую руку на сердце, послушайте, как оно бьётся. Теперь вспомните свои обиды, заберите их рукой. Перенесите ладошку с обидами на белый лист бумаги, обведите ладошку карандашом. А теперь избавьтесь от обид: нарисуйте весёлое существо с добрым лицом и большим сердцем, неспособным никого обидеть.  - У вас получились очень добрые, забавные существа. Вот как мы с вами победили наши обиды!  - Наши ребята хотят дать вам ещё один совет. Звучит стихотворение.   |  |  | | --- | --- | | 1. Не нужно злиться на людей,  Хоть жизнь порой несправедлива. Но в ней так много ярких дней,  Так много счастья, мира! 2. Тебя обидели – прости! И улыбнись скорее. Свою обиду отпусти, И станет мир светлее. | 3. Ведь каждый добрый человек Простит, поймет, поможет. А тот, кто злится целый век, От злобы лопнуть может. 4. Не нужно злиться на людей, Они итак несчастны. Питаясь злобою своей, Совсем не знают счастья. |   - Какой совет вы услышали? | Выходит ребёнок (ученица класса, играющая роль злой девочки), сжав кулаки, с сердитым лицом.  Дети хором считают до 10  Произносят слова с карточек.  Отвечают на вопрос учителя.  Встают, выполняют движения разминки.  Отвечают на вопросы.  Выступают два ребёнка и рассказывают о том, как дети класса брали интервью у своих родителей.  Дети отвечают на вопрос учителя.  Называют новые способы улучшения настроения.  Дети любуются фотографиями.  Смотрят видео.  Дети слушают притчу, попутно отвечая на вопросы учителя.  Дети отвечают на вопрос и делают вывод.  Рассматривают изображение памятника на экране.  Ученики отвечают на вопрос.  Повторяют действия за учителем.  Дети рисуют под музыку «Песня о доброте»  Выходят и прикрепляют рисунок на доску.  Дети рассказывают стихотворение |  |
| **4. Рефлек-сия** | Продолжите предложения:  Сегодня я понял, что…  Разговор заставил меня задуматься о том, что… |  |  |

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Технологии, используемые на занятии

1. **Технология** **коллективного** **творческого** **воспитания** – это такая организация совместной деятельности взрослых и детей, при которой все участвуют в коллективном творчестве, планировании и анализе результатов.
2. **Личностно-ориентированная технология обучения** – это специальная методика организации учебно-воспитательного процесса, нацеленная на развитие личности ребенка с учетом ее индивидуальных особенностей развития, при которой педагог подбирает стиль и методы обучения, которые отвечают познавательным способностям, возможностям и интересам ребенка.
3. **Технология проблемного обучения -** это такая организация учебных занятий, которая предполагает создание под руководством учителя проблемных ситуаций и активную самостоятельную деятельность учащихся по их разрешению, в результате чего и происходит творческое овладение знаниями, навыками, умениями и развитие мыслительных способностей.
4. **Здоровьесберегающие** **технологии** - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение физического и психического здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Педагогические методы и приёмы, используемые для достижения планируемых результатов

1. **Поведенческий тренинг** - тренинг, направленный на освоение способов и навыков поведения в различных, но конкретных ситуациях.
2. **Психогимнастика** - это специальные упражнения и игры, направленные на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (как ее познавательной, так и эмоционально-личностной сферы).
3. **Дискуссия** - это метод обсуждения и разрешения спорных вопросов, который предназначен для выявления существующего многообразия точек зрения участников на какую-либо проблему и при необходимости проведения всестороннего анализа каждой из них, затем и формирование собственного взгляда каждого ученика на проблему.
4. **Диагностика эмоционального состояния**. Для детей младшего школьного возраста применяются игровые и цветовые методы диагностики. Процедура обследования вызывает интерес у испытуемого, предоставляет возможность для его естественного поведения и проявления эмоциональных состояний, осуществления самостоятельного выбора игровых действий.