

Государственного бюджетного общеобразовательного
учреждения Самарской области «Школа-интернат № 113 для обучающихся с
ограниченными возможностями здоровья городского округа Самара»

Внеклассное мероприятие

Эмоции человека и его здоровье

Выполнила:

воспитатель Житенева Т.Г.

2017г

Внеклассное мероприятие «Эмоции человека и его здоровье»

Цель: познакомить обучающихся с понятиями «эмоции», «стресс», проследить влияние эмоций на здоровье человека.

Задачи:

- научить выражать свое эмоциональное состояние и состояние других людей невербально;
- тренировать умение владеть своими эмоциями;
- воспитывать культуру общения.

Планируемый результат:

Предметные: знакомить со способами сохранения здоровья, новыми словами

Личностные: учить признавать ценности своего здоровья и других людей, знать основные моральные нормы: сопереживание, доброта, взаимопомощь, формировать чувство прекрасного

Познавательные: формировать умение строить речевое высказывание в устной форме, устанавливать причинно-следственные связи

Регулятивные : контролировать свою деятельность , адекватно реагировать на указанные ошибки

Коммуникативные: способствовать установлению доброжелательного отношения друг к другу, развивать коммуникативные способности, умение находить компромисс

Коррекционные: развивать умение делать выводы, анализировать, обогащать и уточнять словарь, развивать зрительное восприятие, творчество

Межпредметные связи: психология, окружающий мир, рисование, музыка

Ресурсы: компьютерная презентация

Технологии: здоровьесберегающие

Методы: словесные, наглядные, практические, игровые, ИКТ

Оборудование: компьютер, мультимедийное сопровождение, карточки с заданиями, цветные карандаши.

Ход занятия.

1. Оргмомент.

Поприветствуем гостей. Пожелаем друг другу интересной работы.

2. Актуализация знаний.

Фрагмент из м/ф «Крошка енот» (**слайд 1**)

- Все вы узнали эту замечательную песенку. Как она называется?

- Подумайте, когда человек улыбается? Расскажите, когда улыбаетесь вы? (С ответами детей появляются слова: радость, умиротворенность, восхищение, удовольствие, веселье.)

- А бывают ли такие ситуации, когда у вас плохое настроение? Расскажите.

(На слайде на другой половине появляются слова: обида, тревога, печаль, страх, грусть.)

- Как можно назвать все перечисленные состояния, которые испытывает человек?

Заголовок слайда «Эмоции»

3. Целеполагание.

- Тема нашего занятия «Эмоции человека и его здоровье». Подумайте, о чем мы узнаем сегодня на занятии? (**слайд 2**)

(Мы узнаем об эмоциях человека, и о том, как они влияют на наше здоровье. Получим советы, как можно бороться с плохими эмоциями.)

4. Новый материал.

- Внимательно прочитайте названия эмоций на слайде. Почему они записаны в два разных столбика? (Положительные и отрицательные эмоции человека)

- Как вы думаете, а могут ли эмоции влиять на наше здоровье? Как?

(Смех продлевает жизнь. Положительные эмоции придают сил, энергии. Отрицательные эмоции могут привести к депрессии. Головная боль, нервные заболевания от отрицательных эмоций и переживаний человека.)

- А что у любого человека всегда вызывает только положительные эмоции? На этот вопрос вам помогут ответить слайды.

Показ слайдов с видами природы. Какие эмоции испытали? (**слайд 3, 4, 5, 6**)

- Ученые пришли к выводу, что общение человека с животными, природа вызывают положительные эмоции. У кого из вас есть дома домашние любимцы? Какие эмоции вызывает у вас общение с ними?

Положительные эмоции даже помогают быстрее вылечить болезни.

- Есть даже виды лечения общением с дельфинами (дельфинотерапия), с домашними животными (анималотерапия) Показ слайдов (**слайд 7**).

- Знакомо вам это слово стресс? Кто может объяснить его смысл?

- Стресс - это специфическая реакция организма человека на сильное внешнее воздействие. Он характеризуется чувством подавленности, безысходности, приводит к спаду работоспособности, утомляемости, болезням.

- А какие эмоции могут привести к стрессу? Стресс может быть вызван как положительным, так и отрицательным событием (**слайд 8**).

- Существуют ли какие то приемы, которые помогают отвлечься от отрицательных эмоций? Какие способы знаете вы?

Как бороться с отрицательными эмоциями? (**слайд 9**)

1. Занятия спортом
2. Прогулка на свежем воздухе
3. Контрастный душ
4. Общение с хорошими друзьями
5. Физическая работа
6. Общение с животными
7. Веселая книга или фильм.

- Чтобы во время помочь другому человеку пережить неприятности, надо научиться хорошо понимать эмоции других людей, быть внимательным к ним. Как можно узнать какие чувства испытывает другой человек?

5. Закрепление.

Игра «Угадай эмоцию» (**слайд 10**)

- Посмотрите на сказочных героев, и попробуйте определить, какие эмоции они испытывают. (Карлсон, ослик Иа, Пятачок, Кощей Бессмертный) Посоветуйтесь с соседом и выберите карточку с нужным названием.

- Как вы отгадали эмоции этих героев?

Работа в группах.

Каждая группа получает карточку с заданием изобразить эмоции, которые они испытали в определенной ситуации.

- 1- Вы пришли в цирк и увидели клоуна.
- 2- В буфете перед вами купили последнее пирожное, и вам не хватило.
- 3- В школу привели слона.
- 4- Нечаянно разбили дома мамину чашку
- 5- Получили отличную оценку на уроке

Дети показывают свои эмоции по группам.

Все отгадывают.

6.Итог (слайд 11).

- Наше занятие подходит к концу. Что интересного вы узнали сегодня?
- Нарисуйте на пустых личиках эмоции, которые вы испытываете в конце нашего урока. Мне тоже хочется поделиться с вами своими эмоциями. Учитель на слайде показывает свою версию человечка радости.