

Бюджетное общеобразовательное учреждение Омской области
"Омский колледж профессиональных технологий"

Бюджетное образовательное учреждение города Омска
"СОШ №34"

Тема: "Как улучшить своё настроение?"

Выполнили студенты 401-9 группы:

Жук В.В.

Фоминых В.Е.

г. Омск 2022

Содержание

1. Введение.....	стр. 3
2. Актуальность.....	стр. 3
3. Цели и задачи проекта.....	стр. 3
4. Целевая группа.....	стр. 3
5. Краткое описание проекта.....	стр. 3-4
6. Этапы реализации проекта.....	стр. 4
7. Ресурсы.....	стр. 5-6
8. Выводы.....	стр. 6
9. Литература.....	стр. 6
10. Приложения.....	стр. 7-12

1. Введение

Человек может радоваться и огорчаться, веселиться, страдать. От того, какое настроение у человека, зависит, как он будет трудиться, общаться с товарищами.

2. Актуальность темы:

Если человек жизнерадостен, приветлив, с ним приятно поговорить, поделиться своими планами. Он легко развеет ваши грустные мысли, веселит надежду, и вы почувствуете себя легко и уверенно, вам захочется с ним общаться, дружить. С человеком постоянно злым, недовольным трудно общаться, он чаще бывает одинок. Вот почему от настроения зависит и ваше здоровье, ваши отношения с друзьями и родственниками.

3. Цель проекта:

Продолжить формировать у учащихся умения регулировать своё настроение.

Задачи проекта:

1. Расширить и закрепить знания детей о настроении.
2. Формировать желание делать приятное окружающим людям.

Ожидаемые результаты:

Мы предполагаем, что в результате проведенного проекта дети научатся регулировать своё настроение в зависимости от ситуации. Будут более положительно настроены в какой-либо критической ситуации.

4. Целевая группа

Обучающиеся 2 класса БОУ «СОШ №34»

5. Краткое описание проекта

Тип проекта:

Монопроект – по комплексности.

Внутриклассный – по характеру контактов.

Краткосрочный – по продолжительности.

Социальный – по доминирующей деятельности.

Данный проект социальный и позволяет детям решать основные задачи социализации: формировать свою «Я» концепцию и мировоззрение, устанавливать рациональные способы социального взаимодействия с окружающими его людьми.

Примерное распределение времени на проведение проекта.

Этапы занятия	Время
Организационный этап	5 минут
Вводная беседа	10 минут
Проведение игры	10 минут
Выполнение проекта детьми	15 минут
Взаимооценка и подсчет голосов, самооценка, подведение итогов	5 минут
Итого	45 минут

Этапы реализации

№	Этапы	Цель	Сроки	Ответственные
1	Подготовительный	- Изучить проблему по теме проекта	18.11.22	Жук В.В. Фоминых В.Е.
		- подобрать литературу, методические разработки	25.11.22	
		- подобрать наглядный дидактический материал	25.11.22	
		- составить план реализации проекта	1.12.22	
2	Основной	- разработать сценарий проекта «От чего зависит хорошее настроение?»	1.12.22	Жук В.В. Фоминых В.Е.
		- реализовать проект согласно составленному плану	20.12.22	
3	Заключительный	- анализ достижения целей проекта и полученных результатов - презентация итогов проекта на заключительном занятии в группе		Жук В.В. и Фоминых В.Е.

6. Ресурсы

1. Кадровые: авторский коллектив – студенты – практиканты – Жук В.В. и Фоминых В.Е., и ученики 2 класса
2. Информационные: методические разработки, интернет – источники, сценарий
3. Материальные: экран, проектор, листы, фломастеры, презентация о способах улучшения настроения, плакат «Способы улучшения настроения».

7. Выводы

В ходе реализации проекта дети закрепили знания о способах регулирования настроения.

8. Литература

1. Аболин Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека – Казань, 1987
2. Аболин Л.М. Эмоциональная устойчивость и пути ее повышения // Вопросы психологии – 1989
3. Батракова С.Н. Педагогические приемы эмоционального воздействия на учащихся
4. Былкина Н.Д., Люсин Д.В. Развитие представлений детей об эмоциях в онтогенезе // Вопросы психологии 2000 С. 38-48

Сценарий

1. Организационный момент.

- Здравствуйте, сегодня мы с вами поговорим на тему «Какие бывают способы улучшения настроения»

И для начала давайте вспомним какое бывает настроение. Мы вам покажем картинки, а вам нужно будет назвать эмоцию.

Идет показ слайдов.

Учитель:

- Ребята, скажите, а какое у вас сейчас настроение?

Предположительные ответы: Веселое, грустное, хорошее, плохое.

- А как вы думаете, что может влиять на настроение?

Предположительные ответы: Плохая оценка в школе, хорошая погода за окном, любимая музыка и т.д.

2. Беседа по теме. Что такое настроение.

- Человек может радоваться и огорчаться, веселиться, страдать. От того, какое настроение у человека, зависит, как он будет трудиться, общаться с товарищами.

- Очень важно, чтобы каждое утро у вас начиналось с положительных эмоций, с хорошего настроения. А также очень важно делать по утрам зарядку, ведь так вы зарядитесь хорошим настроением, пробудите свой организм и запасетесь энергией на весь день.

- Ребята, а как вы думаете занятия спортом улучшают настроение?

- Спорт не только укрепляет здоровье и улучшает физическую подготовку, но и улучшает настроение.

- Что еще помогает сохранять хорошее настроение? (добрые слова)

- Каждое доброе слово несет в себе силу, энергию, прежде всего тому человеку, кто сказал его, а затем и тому, в адрес кого эти слова сказаны.

Важно вложить в эти слова душу.

3. Игра «Угадай эмоцию».

- Давайте поиграем в игру, которая поднимает настроение. Игра называется «Угадай эмоцию».

Описание игры. Заранее подготавливаются карточки с различными эмоциями. По очереди выбирается один участник, который выбирает карточку с закрытыми глазами. И должен без слов показать, объяснить эту эмоцию, задача остальных угадать какая эмоция загадана. Игра продолжается до тех пор, пока все эмоции не будут разыграны.

Примеры эмоций: радость, грусть, злость, страх.

4. Презентация «Как поднять настроение»

А сейчас мы с вами узнаем, как можно поднять своё настроение.

«Показ презентации»

5. Анализ презентации

-Расскажите какой новый способ поднятия настроения вы узнали?

-Какой способ вам нравится больше всего?

-Что бы вы могли добавить еще в этот список?

6. Рефлексия

-И в конце ребята хотелось бы показать вам небольшой комплекс утренней зарядки, который поможет вам с утра проснуться и зарядиться хорошим настроением:

1. Наклоны головы вперед, назад.

2. Наклоны в стороны.

3. Круговые движения в лучезапястных суставах.

4. Повороты направо, налево.

5. Дыхательная гимнастика.

Презентация

