**КОНСПЕКТ ВНЕУРОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата:** 11.04.2024

**Класс:** 1

**Тема:** Я учусь владеть собой

**Цель:**дать представление о тревожности.Обсудить способы расслабления

**Задачи:**

**Образовательные:** описать признаки тревожности; обратить внимание учеников на здоровые способы преодоления тревожности;

**Равивающие:** развивать кругозор и познавательную деятельность;

**Воспитательные:** воспитывать ценностное отношение к здоровому образу жизни и сохранять собственное здоровье.

|  |
| --- |
| **Ход занятия** |
| **Деятельность учителя** | **Деятельность обучающихся** |
| **Вводная часть** |
|  Начнем внеурочное занятие– Ребята, как вы думаете, что такое тревожность?Тревожность – это беспокойство, напряжение в ожидании опасности или чего-нибудь неизвестного.– Как выглядит тревожный человек? – Как вы думаете, какие изменения происходят в его организме?  | Отвечают на поставленные вопросы-Красное или бледное лицо, дрожащий голос, холодные потные руки, напряжение.- Учащение сердцебиения, и дыхания, сухость во рту, дрожащие руки и ноги, неприятные ощущения в животе и т.п. |
| **Основная часть** |
| – Вы, наверное, замечали, что достаточно просто подумать о предстоящем важном событии, о том, что вас ожидает и начинает сильно биться сердце. С физиологической точки зрения это объясняется просто. Когда мы сталкиваемся с любыми трудностями, наш мозг получает сигналы об этом. Вырабатываются гормоны, которые попадают в кровь и с ней переносятся ко всем внутренним органам, меняя их режим работы. Учащается работа сердца, повышается активность тех зон коры головного мозга, которые отвечают за внимание и слаженную работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем.– Какие ситуации вызывают у людей тревожность? Вспомните ситуации, когда вы тревожились.**1. Работа в индивидуальных бланках «Я тревожусь в ситуациях, когда…»** – Итак, вы указали ситуации тревожности**–** Постоянное пребывание в таком режиме ведет к стрессу. Поэтому важно уметь преодолевать данное напряжение и помогать организму.– А как помочь организму? Что можно сделать, чтобы не тревожиться? Уверена, что у каждого из вас есть способ, который помогает ему в ситуации тревоги. **Чтение рассказа «Вот если бы все было не так» Из цикла сказок о «Веселом Памси»** – Предлагаю послушать небольшую детскую историю про дракончика Памси, который всегда говорил: «Вот если бы все было не так…» и попал в состояние напряжения и грустил.Дракончик Памси продолжал грустить, и был очень удивлен, когда его друг посоветовал ему прогонять темные мысли, когда только пожелаешь. Ему очень хотелось узнать, как же можно сделать это, и он с нетерпением ждал, когда же Друг научит его.– Итак, Ты, Памси, грустишь из-за того, что не выдыхаешь огонь, как это делают взрослые драконы, и твоя шерсть не такая гладкая, как у них. Твой папа не живет с вами, и тебя это очень огорчает. У тебя остается мало времени для развлечений с друзьями, из-за того, что тебе нужно гулять с младшим братом? Ты не можешь все это изменить, но ты можешь изменить свои мысли об этом.Попробуй подумать обо всем этом по-другому, как бы с другой стороны, а мысли выбирай только светлые. Памси был удивлен.– Как это – только светлые? – спросил он.– Очень просто! Ты собирал когда-нибудь цветы на лугу? Ты выбираешь лишь те, которые тебе нравятся, – Друг наклонился и сорвал два цветка.– Назовем один из них «Даже если…», а другой – «В любом случае…». Это один из способов избавления от темных мыслей. Мы постараемся обо всем, что тебя огорчает, думать по-другому при помощи этих слов. Говори их вместо слов сожаления, которые ты повторял, когда грустил.Вместо слов «Вот если бы все было по-другому» говори так: «Даже если я не умею выдыхать огонь, как взрослые, в любом случае, у меня есть друзья, такие же как я, и хотя они тоже пока многого не умеют делать, как взрослые, нам бывает очень хорошо вместе. Даже если папа не живет с нами, я могу с ним видеться, когда захочу. Даже если мне приходится гулять с младшим братом, в любом случае, нам с ним бывает очень весело, и у меня остается время поиграть с друзьями.Памси сделал большие глаза – оказалось, что изменять мысли не так уж и сложно!– Неужели, это помогает прогонять темные мысли и исправлять плохое настроение? – спросил он Друга. – Очень даже помогает, но иногда приходится повторять эти слова много раз, пока настроение не станет лучше. – Как твое настроение сейчас? – спросил Друг. – О! Намного лучше! Но я хочу еще потренироваться. Это гораздо лучше, чем ждать, когда все пройдет само собой.- Какой же можно сделать вывод? **2. «Даже если…» – «В любом случае…»**Детям раздаются заготовки цветков, на одном из которых написано: «Даже если…», а на втором: «В любом случае…»**Инструкция:**Первый ученик произносит название первого цветка «Даже если… и указывает проблему: «мне плохо, я невезучий, у меня нет отца, я получил двойку». Второй называет свой цветок «в любом случае…» и заканчивает положительной фразой: «это только на сегодня, я могу видеться с моим отцом, я не буду расстраиваться, и впадать в депрессию, а исправлю двойку. Участники обмениваются цветками. Теперь первый говорит решение проблемы, а второй саму проблему.**3.«Продумай заранее».*** Сядьте спокойно в комфортной позе. Если хотите, закройте глаза.
* Вообразите себя в трудной ситуации. Например: Ответ у доски в присутствии директора школы.
* Постарайтесь почувствовать себя настолько спокойно, насколько можете.
* Подумайте, что скажете и что сделаете.
* Придумывайте возможные варианты поведения до тех пор, пока не почувствуете себя абсолютно спокойно.

Время от времени выполняй упражнение перед тем, как окажетесь в ситуации, вызывающей тревожность. Сделай своей привычкой продумывание сложных ситуаций заранее. | СлушаютДети указывают ситуации, когда испытывали напряжение. ОтвечаютСлушаютДелают выводПредполагаютВыполняют упражнения |
| **Рефлексия** |
| – Какое упражнение вам показалось самым сложным?– Какое упражнение вам больше всего понравилось?– Какой вывод мы можем сделать по итогам классного часа?- Внеурочное занятие окончено. До свидания. | Подводят итоги мероприятия |