Конспект занятия

**Учитель**: Белякова Валерия Эдуардовна

**Класс:** 4

**Тема**: Учимся прощать

**Цель**: расширение и углубление представлений об общечеловеческой ценности- внутреннем покое.

**Задачи:**

* Развивающие:
- Развивать стремление понимать и прощать другого человека;
* Образовательные:

- Умение сравнивать, рассуждать, анализировать, делать выводы;

* Воспитательные:
- Раскрыть важность умения прощать другого человека;
- Воспитывать качества: доброту, великодушие, толерантность у учащихся.

**Тип занятия:** практическая работа

**Форма**: индивидуальная, групповая

**Планируемые результаты урока:**

1. **Личностные УУД**

**-** формировать позитивной самооценки, самоуважения, жизненного оптимизма

**2. Регулятивные УУД**

**-** Планирование необходимых действий, операций, действовать по плану;

- Умениеадекватно оценивать свои трудности

**3. Коммуникативные УУД**

**-** формулировать собственное мнение и позицию;

**-** взаимодействовать с классом и учителем

**4. Познавательные УУД**

- умение адекватно, осознанно и произвольно строить речевые высказывания в устной речи

1. Создание эмоционального настроя и сообщение темы занятия.

- Сегодня мы поговорим с вами на тему прощение. И начать наше занятие мне бы хотелось с таких строк:

 Быть вежливым так просто!

          Всего лишь - улыбнуться

          И от души при встрече

          Приветствовать людей.

          Не хмуриться, не злиться,

          Спешить всегда на помощь,

          Забыть свои обиды…

          И будет мир добрей!

Что хотел сказать автор этими строками?     ( не надо быть злым, надо помогать, забывать обиды и т.д.)

Да, ребята чтобы жизнь была доброй и интересной, чтоб у вас всегда было много друзей, надо самому быть добрым.

2. Позитивный настрой

(музыка "Хрустальная грусть")

*Пожалуйста, сядьте удобно, спину держите прямо. Руки и ноги не скрещивайте. Руки можно положить на колени или на стол. Расслабьтесь. Закройте, пожалуйста, глаза.*

*Представьте, что солнечный свет проникает в вашу голову и опускается в середину груди. В середине груди находится бутон цветка. И под лучами света бутон медленно раскрывается, лепесток за лепестком. В вашем сердце расцветает прекрасный цветок, свежий и чистый, омывая каждую мысль, каждое чувство, эмоцию и желание.*

*Представьте, что свет начинает все более и более распространяться по вашему телу. Он становится сильнее и ярче. Медленно опускается вниз по рукам. Ваши руки наполняются светом и освещаются. Руки будут совершать только добрые, хорошие действия и будут помогать всем. Свет опускается вниз по ногам. Ноги наполняются светом и освещаются. Ноги будут вести вас только к хорошим местам для совершения добрых дел. Они станут инструментами света и любви.*

*Далее свет поднимается к вашему рту, языку. Язык будет говорить только правду и только хорошие, добрые слова. Направьте свет к ушам. Уши будут слышать хорошие слова, прекрасные звуки. Свет достигает глаз. Глаза будут смотреть только на хорошее и видеть только хорошее. Вся ваша голова наполнилась светом, и в вашей голове только добрые, светлые мысли.*

*Свет становится все интенсивнее и ярче и выходит за пределы вашего тела, распространяясь расширяющимися кругами. Направьте свет всем вашим родным, учителям, друзьям, знакомым. Пошлите свет и тем, с кем у вас временное непонимание, конфликты. Пусть свет наполнит их сердца. Пусть этот свет распространится на весь мир: на всех людей, животных, растения, на все живое, повсюду… Посылайте свет во все уголки Вселенной. Мысленно скажите: «Я в свете…Свет внутри меня… Я есть Свет». Побудьте еще немного в этом состоянии Света, Любви и Покоя…*

*Теперь поместите этот Свет снова в ваше сердце. Вся Вселенная, наполненная Светом, находится в вашем сердце. Сохраните ее такой прекрасной. Потихонечку можно открывать глаза. Спасибо.*

- Какой цветок вы видели? Что вы чувствовали когда видели свой цветок?

3.Практическая часть.

(Музыкальное сопровождение «Шторм»)
– А теперь представьте свою обиду визуально, подумайте, где она находится, постарайтесь представить, как она выглядит. Нарисуйте на листке бумаги свою обиду.
– Что делать с обидами? (Рвем листочки и выбрасываем.)
– Что вы чувствуете теперь?
– Как быть с нашими обидами в жизни? (Прощать.)
– Как относиться к обидчику? (Прощать.)

– Умение выразить обиду очень важно для самого себя. Но нельзя мстить другим людям: это не решает проблему, а усугубляет ее. Можно написать обиды на листке бумаги и тоже разорвать его.А еще обиды можно мысленно отпускать на ветер или по воде и представлять, как они исчезают. Представить это нам поможет релаксация.

А теперь я предлагаю вам поиграть в игру “**Человеческие чувства”.**

Перед вами список различных человеческих чувств. Выберите из них те, что мешают нам прощать, и запишите их на своих темных листочках. А теперь порвите их на мелкие кусочки, уничтожьте их, а кусочки положите мне в пакетик.

- Пусть злость и обида уйдут вместе с ними.

А на приготовленных голубеньких облачках  напишите чувства, которые помогут простить и попросить прощение. Прикрепите эти листочки на нашу доску. Видите, наше небо стало светлым , без злости и обиды.

(фоном звучит медленная, тихая, красивая музыка)

 Чувства:

|  |  |
| --- | --- |
| *Досада**Порядочность**Агрессия**Доброта**Любовь**Раздражение**Уважение**Гнев**Вдохновение**Интерес**Презрение**Ненависть* | *Обида**Зависть**Сердечность**Ненависть**Любовь**Взаимопонимание**Равнодушие**Радость**Ревность**Страх**Счастье**Успех* |

4.Рефлексия.

Ребята, сегодня мы с вами попытались заглянуть, совсем немножко, вглубь себя.

Я хочу поблагодарить вас за сегодняшнюю работу и вручить вам небольшие подарки. Пусть эти советы великих людей, помогут вам в жизни.

Правила жизни, выполнение которых ведет к взаимопониманию

1. Ставь интересы других людей выше собственных.

2. Будь предан своей семье, избегай возможности предать ее.

3. Будь верен и надежен.

4. Уважай других людей, уважай себя.

5. Терпимо относись к чужим точкам зрения.

6. Воспринимай людей как равных себе.

7. Учись сопереживать другим, ставя себя на их место.

8. Умей прощать и не будь обидчив.

9. Живи в согласии с самим собой и другими людьми.

10. Проявляй чуткость.

11. Будь уверен в себе и достоин своего дома.

12. Будь свободен от лжи и обмана.

13. Умей контролировать свои желания и поступки.

14. Упорно иди к цели, невзирая на препятствия.

15. Стремись все делать как можно лучше