Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение начальная общеобразовательная школа – детский сад № 85 г. Сочи

**Всероссийский педагогический конкурс**

**«Дистанционный урок»**

**Тема занятия**

курса внеурочной деятельности

«Учимся ошибаться правильно»:

**«**Какие эмоции мы можем испытывать, совершая ошибки?**»**

Учитель начальных классов

МОБУ НОШ № 85

Шрамкова Ирина Валерьевна

2022 г.

**Разработка дистанционного занятия по курсу внеурочной деятельности «Учимся ошибаться правильно», Программа "Школа эмоционального интеллекта", 1 класс.**

**Краткая аннотация:** Это занятие создано в рамках Программы внеурочной деятельности "Школа эмоционального интеллекта" МОБУ НОШ № 85 г. Сочи ,1 раздел " Я познаю себя", адресован учащимся 1х классов, которые хотят узнать больше о своих собственных эмоциях и чувствах, а также познакомится с различными способами управления эмоциями при совершении ошибок разного характера. Ребёнок поймёт, что не ошибаться никогда и ни в чём невозможно. Если ошибся - это нормально, т. к любой цели можно достигнуть. Главное не сдаваться!

ЭОР предполагает совместное изучение и закрепление учебного материала при помощи дистанционного занятия с учителем в режиме виртуальный урок.

**Тема: «**Какие эмоции мы можем испытывать, совершая ошибки?**»**

**Цель:** Формирование эмоционального интеллекта через понимание своих и чужих эмоций, способности к управлению своими эмоциями.

**Задачи:**

Расширить знания учащихся об эмоциях.

Развивать личностные качества – гибкость, адекватную самооценку, критичность и др.

Способствовать сплочению класса и созданию доверительного климата в нём.

**Прогнозируемый результат.**

Обучающиеся расширят знания об эмоциях при ошибках, приёмах управления своими эмоциями. Занятие будет способствовать сплочению коллектива.

**Форма занятия:** практикум

**Технологии:** элементы социально-психологического тренинга

**Методы и приёмы:**  ситуативные упражнения, беседа, практическая работа, диалог, мозговой штурм.

**Упражнения**: «Наоборот», « Найди ошибки художника», «Чистый лист бумаги*»*, «Горячая картошка», «Пушинка»

**Оборудование:** презентация в конструкторе coreapp,

**Список использованной литературы и интернет-ресурсов:**

1. Жукова М. А Азбука эмоционального интеллекта – М.«Симбат»,2020-32С.: ил
2. Кедрова Н.Азбука эмоций-М.:Редкая птица,2021-112с.
3. Кисилёва Т., Сергиенко Е., Хлевная Е.Азбука эмоций-М.: Издательство АСТ,2021-159с.
4. Рупасова М.Работа над ошибками-М.: Альпина Паблишер,2022-55с.: ил
5. <http://900igr.net/up/datai/147788/0005-001-.jpg> Сюжетная иллюстрация

«Найди ошибки художника»

1. <https://learningapps.org/view10891620> Сказка «Грустный цветочек» из серии «Сказки про эмоции. Почему мне грустно»
2. [*https://www.canva.com/design/DAE64GRBC3g/u2zuWbpqjqgzhefDoyH15w/view?utm\_content=DAE64GRBC3g&utm\_campaign=designshare&utm\_medium=link&utm\_source=publishsharelink*](https://www.canva.com/design/DAE64GRBC3g/u2zuWbpqjqgzhefDoyH15w/view?utm_content=DAE64GRBC3g&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=publishsharelink)Чек-лист « Мои эмоции, когда я ошибаюсь»
3. [*https://www.canva.com/design/DAE63jLiRi8/fqUZsWocvIfNPVLdVkCGNg/view?utm\_content=DAE63jLiRi8&utm\_campaign=designshare&utm\_medium=link&utm\_source=publishsharelink*](https://www.canva.com/design/DAE63jLiRi8/fqUZsWocvIfNPVLdVkCGNg/view?utm_content=DAE63jLiRi8&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=publishsharelink)Плейлист ***«***Как управлять эмоциями***»***
4. <https://coreapp.ai/app/player/lesson/622f81c771883519f2d0015e> ссылка на ЭОР «Давайте ошибаться правильно» для учеников

Ход занятия:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Деятельность учителя**  **(с обозначением используемых технологий, методов, приемов; применяемого технического оснащения)** | **Деятельность учащихся**  **(с обозначением видов и форм активности)** | **Планируемый результат,**  **комментарии** |
| Ссылка на виртуальный урок по курсу **внеурочной деятельности «Учимся ошибаться правильно», Программа "Школа эмоционального интеллекта",**  выдается заранее.  Ссылка: Подключиться к конференции Zoom [https://us05web.zoom.us/j/89381336038?pwd=Y3ZCUDR2THUwZTJaZzNqdVNxSlV1dz09](https://www.google.com/url?q=https://us05web.zoom.us/j/89381336038?pwd%3DY3ZCUDR2THUwZTJaZzNqdVNxSlV1dz09&sa=D&source=calendar&usd=2&usg=AOvVaw3FWSQ-YE_yR0CVtUI9oUkO) Идентификатор конференции: 893 8133 6038 Код доступа: YzSKR6  ( У всех обучающихся класса установлена платформа ZOOM) | | | |
| **1 этап - организационный – 5 мин.** | | | |
| 1.1.  1.2 | **Приветствие**  Здравствуйте, ребята!  - Попрошу вас обновить экран: найти круглую стрелочку справа снизу и нажать на нее.  - Затем открыть чат.  Те, кто меня хорошо видит, слышит — в чат напишите „+“, а кто видит или слышит не очень хорошо, напишете „ -“.  - Вижу, что вы готовы, спасибо!  - Напоминаю, что в чат надо писать только тогда, когда вы отвечаете на вопрос, при выключенном микрофоне.  **Интеллектуальная разминка**  Ребята, чтобы быстро включиться в  работу, мы с вами проведем разминку-игру «Наоборот».  Я буду называть вам разные слова (обозначающие эмоции человека), при этом вы будете говорить их  противоположные значения. Давайте потренируемся: скажу я слово печаль, вы напишите: веселье.  Поняли задание?  Скажу я слово злость, ответите мне….  Скажу я слово *страх*, вы скажете…  Скажу я слово грусть, вы скажете….  Молодцы! | Дети пишут  «+» или «-».  Дети отвечают. | Установление контакта.  Концентрация внимания. |
| **2 этап – мотивационно - проблематизирующий - 10 мин.** | | | |
| 2.1.  2.2  2.3 | Ребята, скажите, вам трудно было подбирать противоположные слова?  Те, кому было легко — в чат напишите „+“, а кому трудно, напишете „-“.  А что обозначают слова радость, злость, грусть?  Совершенно верно, эмоции – это наши настроения и переживания, которые сопровождают разные события нашей жизни.  Как вы думаете, о чем мы сегодня будем говорить на занятии?  Да, верно, сегодня мы продолжим разговор об эмоциях, которые испытывает человек, но в новой ситуации, …когда он совершает ошибки.  Человек умеет выражать свои чувства через эмоции. Если ему весело он смеётся, если грустно - плачет. Поскольку человек использует эмоции и когда ошибается, то необходимо узнать о них больше, чтобы научиться определять и контролировать свои эмоции.  Тема нашего занятия: «Какие эмоции мы можем испытывать, совершая ошибки?»  Вот, например, ошибки такого характера.  Запуск презентации  Игра «Найди ошибки художника».  Какие эмоции вызвала у вас эта картина?  Те, у кого положительные — в чат напишите „+“, у кого отрицательные, напишете „-“.  - Ребята, а вы часто ошибаетесь? А ваши родители? А я, ваш учитель, могу ошибаться?  Возможно ли ошибаться правильно?  Прослушаем  сказку [Грустный цветочек](https://learningapps.org/view10891620) и обсудим.  В сюжете есть герои, которые тоже ошибаются.  Во время прослушивания вы можете *зарисовать (схематично) на листе* эмоции, которые испытывают герои сказки.  Показывает эталон *шаблон*: «Какие бывают эмоции».  После просмотра - обсуждение.  - Какую эмоцию испытывает цветочек?  -Почему тучка и солнышко не смогли сразу понять, почему он грустит, почему они ошиблись в своих предположениях?  -А что произошло, когда он сказал о своих чувствах?  -Каким образом цветочку удалось справиться с грустью?  *(Учитель подводит итог, почему важно уметь управлять своим эмоциональным состоянием - ошибаться правильно!)*  -Цветочек молчал, не был открыт для друзей, а проговорил  (показывает на экране плейлист, акцентируя внимание на способе управления – «Проговорить»)  - Настроение его сразу улучшилось, у него появились друзья.  Не надо бояться говорить о своих чувствах, тогда и проблема, возможно, исчезнет сама по себе! | Ответы детей.  Слушают представленную информацию.  Дети пишут  «+» или «-»  Предлагают варианты ответов (да/нет).  Ребята фиксируют схематично эти способы фломастерами на листе.  Ответы детей.  Слушают и наблюдают  представленную информацию. | Определение темы урока.  Концентрация внимания.  Умение представить свою точку зрения.  Концентрация внимания.  Навык работы с устной информацией.  Анализ информации. |
| **3 этап – деятельностный – 15 мин.** | | | |
| 3.1.  3.2  3.3  3.4 | **Практикум**  Умение выстраивать взаимоотношения с другими людьми строится, прежде всего, на понимании своих эмоций и понимании эмоций других.  Ребята, а какие чувства испытываете вы, когда ошибаетесь?  Посмотрите на *чек-лист* и отметьте свои эмоции, считая сверху вниз.  Например: 3я эмоция сверху—гнев, в чате вы пишите -3.  Если вы не знаете, какую эмоцию испытываете, отметьте – другое, (9)  (Учитель отмечает, что в основном все отметили неприятные эмоции)  **Упражнение «Чистый лист бумаги»**  Ребятам предлагается взять лист бумаги сделать с ним то, что они сделали бы в состоянии неприятных эмоций.  Затем учитель предлагает вернуть предмет к первоначальному виду.  Обсуждение:  - Можем ли мы после неприятных эмоций все восстановить?  - Бывало, что после таких эмоций вы жалели о своих действиях?  *(Учитель подводит итог, почему важно думать об эмоциях, которые вы испытываете, и почему надо учиться правильно ими управлять)*  Ребята, на протяжении периода обучения грамоте мы с вами постепенно знакомились с различными эмоциями и способами их преодоления.  Учитель предлагает вспомнить их.  **Упражнение «Горячая картошка»** Представим, что я вам даю в руки настоящую картофелину, вообразим себе, что она очень горячая, вы перебрасываете её друг другу, стараясь быстрее от неё избавиться, при этом называете известный вам способ управления своими эмоциями.  С помощью игры ребятам предлагается собрать как можно больше способов регуляции собственных эмоциональных со­стояний, управления раздражением, злостью, страхом, грустью, чтобы затем на их основе создать свой чек-лист. Обучающиеся предлагают свои примеры с опорой плейлист «Управление эмоциями»…  (учитель распределяет способы по корзинам)  Теперь давайте зафиксируем сказанное,  составим свой индивидуальный чек- лист:   1. Можно разрядить эмоции, высказавшись (проговорить) в кругу тех людей, которые могут понять и посочувствовать. 2. Взять лист бумаги и скомкать его, можно порвать не мелкие кусочки. 3. Если ты один, то можешь выразить свой гнев, поколотив подуш­ку или выжимая полотенце, даже если оно сухое. 4. Пойди в спортзал, чтобы поколотить грушу, поиграть в баскетбол, можно попрыгать на скакалке. 5. Можно сделать три-четыре коротких выдоха подряд, потом столь­ко же коротких вдохов. 6. Очень благотворно действуют прогулки на природе, в парке. Пение птиц, журчание воды, лесные звуки и запахи помогают вернуть душевное равновесие. 7. Можно закрыть глаза и представить себе что-нибудь любимое, обладающее успокоительным действием (любимый цвет, любимое место, где было хорошо, игрушку, животное и др.). 8. Хорошо просто посидеть в тишине или послушать спокойную музыку, а можно, наоборот, потанцевать. 9. Можно сделать уборку в квартире, постирать белье вручную. 10. Хорошо помогает, когда сначала максимально напрячь все мышцы, а затем расслабить их, и так сделать несколько раз. 11. Умыться прохладной водой. | Обучающиеся выполняют задание, используя *чек-лист*  **Обуч**ающиеся выполняют задание и отвечают на вопросы учителя, проставив в чате цифры 1-9.  Предлагают варианты ответов (да/нет).    Обучающиеся выполняют задание с использованием  *плейлиста*  ***«***Как управлять эмоциями***»,*** который  представлен  на экране.  Ответы детей  На листах рисуют схематично:  -открытый ротик  -сжатый кулачок с комканой бумагой  -подушку или полотенце  -спортивный инвентарь  -носик  -дерево, птичку, цветочек  -закрытый глазик и мягкую игрушку  -наушники  -совок, веник, тазик и ладошки  -любая область туловища | Отработка предложенного материала.  Концентрация внимания.  Умение представить свою точку зрения.  Умение анализировать и формулировать высказывание.  Навык работы с графической информацией.  Навык работы в группе.  Анализ информации.  Овладение приёмами.  Самостоятельная работа.  Обучающиеся составляют индивидуальные  чек-листы |
| **4 этап - рефлексивный - 5 мин.** | | | |
| 4.1. | **Рефлексия занятия.**  Ребята! Мы, сегодня говорили об эмоциях при совершении ошибок, и познакомились с упражнениями, которые помогут управлять эмоциями, составили свой чек-лист. Молодцы!  Конечно, таких упражнений и техник очень много. И мы с ними еще будем знакомится в дальнейшем. Но учиться управлять своими эмоциями надо постоянно!  Наше занятие подошло к концу. **Упражнение «Пушинка».**  Ребята, сядьте удобно, закройте глаза, сделайте глубокий вдох и выдох. Представьте, что у вас в ладошке есть мягкая, белоснежная пушинка. Прошепчите ей все самые теплые и добрые слова и пожелания. А теперь откройте глаза, улыбнитесь и подарите свою пушинку, дунув на ладошку.  Спасибо за работу, ребята! | Комфортно чувствуют себя во время занятия | Подведение итогов.  Перспектива деятельности. |