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 6038Код 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.** |
| 2.1.2.22.3 | 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 наблюдаютпредставленную 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.** |
| 3.1.3.23.33.4 | **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. |