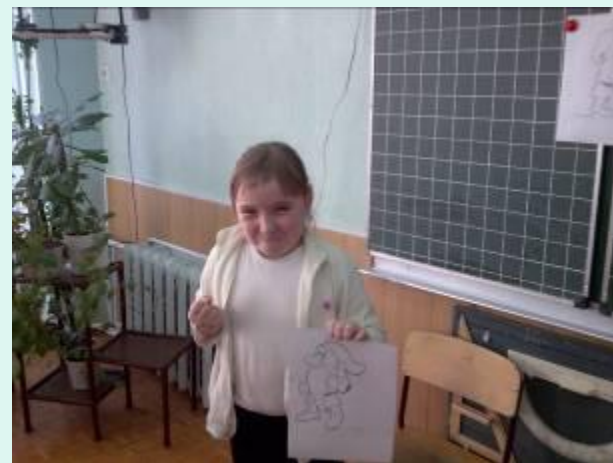
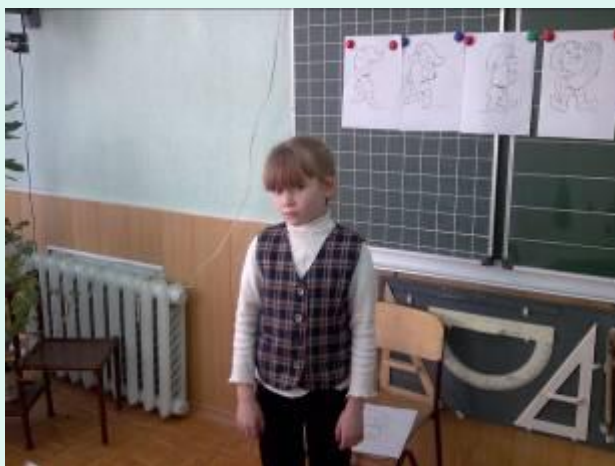


**ФРАГМЕНТЫ РАБОТЫ  
ПО ПРОГРАММЕ  
ПО ФОРМИРОВАНИЮ  
НАВЫКОВ  
ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ  
САМОРЕГУЛЯЦИИ У  
МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ.**

# ФРАГМЕНТ ВВОДНОЙ ЧАСТИ ЗАНЯТИЯ «МИМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»



# МИМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА



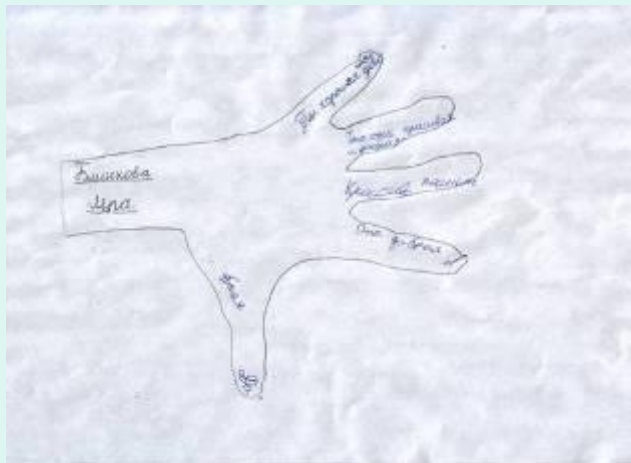
# ФРАГМЕНТЫ ОСНОВНОЙ ЧАСТИ ЗАНЯТИЯ



# Основная часть. Работа по теме занятия.



# Работа по теме занятия



# Работа с дневником настроений

- Выдаются специальные бланки, в которых, изображены пиктограммы настроений и дана таблица дней недели, куда нужно вписывать свое настроение и отмечать почему оно такое, и в связи с чем возникло.
- Если настроение станет плохим, попытаться исправить его при помощи хороших мыслей и действий.
- Проводится анализ дневников настроений. Дети делятся с другими, какое настроение было у них на прошедшей неделе, что их порадовало, а что огорчило. Ведущий спрашивает, как дети справлялись со своим плохим настроением.

**ДНЕВНИК НАСТРОЕНИЙ**









Учени \_\_\_\_\_ « \_\_\_\_\_ » класса

---

(Имя, фамилия ребенка)

**ПОЯСНЕНИЕ**

Начиная с сегодняшнего дня, ты будешь вести этот **ДНЕВНИК**. Каждый день ты будешь отмечать там те **НАСТРОЕНИЯ**, которые возникали у тебя в течение дня. Для этого сначала ты находишь в дневнике тот **ДЕНЬ НЕДЕЛИ**, когда ты заполняешь **ДНЕВНИК**. После этого обозначаешь свое настроение одним из следующих **РИСУНКОВ**:

			
Радость	Удивление	Печаль	Отвращение
			
Злость	Самодовольство	Страх	Спокойствие

Обязательно запиши, **ПОЧЕМУ** у тебя возникло такое настроение. **ВЕЧЕРОМ** постарайся вспомнить и записать, какие события в течение дня вызвали у тебя **НЕПРИЯТНОЕ** настроение. Запиши, какие события вызвали у тебя **ПРИЯТНОЕ** настроение.

# Работа с дневником настроений


**ДНЕВНИК НАСТРОЕНИЙ**

Ученик 4А «2,5» класса  
Александров Александр  
(Имя, фамилия ребенка)


**ПОЯСНЕНИЕ**

Начиная с сегодняшнего дня, ты будешь вести этот **ДНЕВНИК**. Каждый день ты будешь отмечать там те **НАСТРОЕНИЯ**, которые возникали у тебя в течение дня. Для этого сначала ты находишь в дневнике тот **ДЕНЬ НЕДЕЛИ**, когда ты заполняешь **ДНЕВНИК**. После этого обозначаешь свое настроение одним из следующих **РИСУНКОВ**:

  
Радость

  
Удивление

  
Печаль

  
Отвращение

  
Злость

  
Самодовольство

  
Страх

  
Спокойствие

Обязательно запиши, **ПОЧЕМУ** у тебя возникло такое настроение. **ВЕЧЕРОМ** постарайся вспомнить и записать, какие события в течение дня вызвали у тебя **НЕПРИЯТНОЕ** настроение. Запиши, какие события вызвали у тебя **ПРИЯТНОЕ** настроение.

**СРЕДА 3.11**

Рисунок настроения	Почему у тебя такое настроение?	Что вызвало у тебя неприятное настроение в течение дня?	Что вызвало у тебя приятное настроение в течение дня?
		Почему-то не было настроения.	

**ЧЕТВЕРГ 6.11**

Рисунок настроения	Почему у тебя такое настроение?	Что вызвало у тебя неприятное настроение в течение дня?	Что вызвало у тебя приятное настроение в течение дня?
	У меня все хорошо.		Получил подарки на день рождения.

**ПЯТНИЦА 7.11**

Рисунок настроения	Почему у тебя такое настроение?	Что вызвало у тебя неприятное настроение в течение дня?	Что вызвало у тебя приятное настроение в течение дня?
	Завтра выйдут на море.		Получил подарок.

**СУББОТА 8.11**

Рисунок настроения	Почему у тебя такое настроение?	Что вызвало у тебя неприятное настроение в течение дня?	Что вызвало у тебя приятное настроение в течение дня?
	Сдали экзамены.		Получил подарок.

**ВОСКРЕСЕНЬЕ 9.11**

Рисунок настроения	Почему у тебя такое настроение?	Что вызвало у тебя неприятное настроение в течение дня?	Что вызвало у тебя приятное настроение в течение дня?
	В гости к бабушке.		Получил подарок.



# Заключительная часть занятий «Упражнения на релаксацию».

