**ГУ «Жолымбетская средняя школа №1»**

**Тренинг**

**5 классы**



**Подготовила: С.Павлова**

**Тренинг**

**«Люблю я этот мир»**

**5 классы**

**Цель:** прививать любовь к жизни, формировать устойчивую реакцию на стресс, помогать осознать собственную значимость в этом мире.

► профилактика психологического здоровья учащихся;
► формирование позитивного восприятия окружающего мира;
► воспитание эстетических чувств.

**Задачи:**► научить детей видеть прекрасное в окружающем их мире, любоваться им и беречь этот прекрасный мир;
► познакомить с некоторыми способами и приемами саморегуляции;
► закрепить умение снимать нервное напряжение и нейтрализовать стресс;
► закрепить навыки работы в парах и навыки составления коллажа .

**Формы и методы работы:**беседа с элементами обсуждения, игра, музыкальные видеоклипы, литературная композиция, составление коллажа, защита мини-проектов.

**Оформление:**► иллюстрации по теме
►компьютерная презентация

►проектор,
►цветок,
►стулья по количеству учащихся,
►цветные листы бумаги, картинки, ножницы, клей для составления коллажа.

**План мероприятия:**1. Приветствие.
2.Создание эмоционального настроя.
3.Подведение к теме.
4. Дискуссия «Люблю я этот мир».
5. Игра «Чем для нас прекрасен этот мир».
6. Просмотр видеоклипа.

7. Физ.минутка
8.Литературная композиция.
9. Музыкальный видеоклип (создание творческой атмосферы).
10. Работа в парах. Составление коллажей.
11.Защита мини-проектов.
12.Рефлексия.
13. Стихотворение-заключение.

14. Итог.

**Ход мероприятия.**

1. **Приветствие.**

Здравствуйте ребята! Жизнь - это бесценный подарок!

В условиях современного мира мы часто испытываем недостаток ощущений, разучиваемся прислушиваться к себе, что существенно обедняет нашу эмоциональную жизнь. Возвратить яркость переживаний и восполнить существующий дефицит поможет наш глубокий, насыщенный тренинг.
 **2. Создание эмоционального настроя.**

Ребята, сегодня у нас будет психологический тренинг. Для создания соответствующего эмоционального настроя, я предлагаю вам послушать
песню.

**Звучит песня «Как прекрасен этот мир».**

**3. Подведение к теме.***Понравилась песня?*

Но если вы не только слушали и получали удовольствие от прослушивания этой песни, но и прислушались к словам, то вам нетрудно будет догадаться, что тема нашего тренинга... правильно: «Как прекрасен этот мир - Люблю я этот мир».

**4. Дискуссия «Люблю я этот мир».**

Мир, в котором мы живем, действительно прекрасен! Но, к сожалению, мы очень часто этого не замечаем и тратим свое время, силы, а порой и здоровье на пустяковые, мелочные ссоры, обиды, разногласия.

Порой у нас бывает плохое настроение, когда ничего не хочется делать. Кажется, что все у нас плохо, что нам во всем не везет. Но на самом деле все это – такие мелочи жизни, которые не стоят того, чтобы тратить на них свое время и силы. Даже если у вас и случаются какие-то неприятности, вы очень быстро с ними справитесь, если будете настроены позитивно.

Оглянитесь вокруг, мир действительно прекрасен! И как здорово, что мы живем в этом замечательном мире!

**5. Игра «Чем для нас прекрасен этот мир».**

Дети передают друг другу волшебный цветок и каждый высказывает свое, мнение, чем для него так прекрасен этот мир.

Ребята, вы очень хорошо и точно подметили практически все, чем так прекрасен этот мир. Но мне кажется, что мир прекрасен еще и потому, что в нем живет... правильно – любовь. Любовь к родителям, к детям, к родным и близким, к природе, к животным, любовь к Родине, к любимому делу.

Без любви, наверное, этот мир был бы серым, унылым и безрадостным. Но, к счастью, любовь в нашем мире живет и потому –то он так прекрасен!

**6. Просмотр видеоклипа.**

Что бы еще раз убедится в том, что мир, в котором мы живем прекрасен, я предлагаю вам посмотреть следующий видеоклип.

Ребята, видеоролик, который мы посмотрели - это своеобразный аутотренинг. Потому, что просмотрев его и послушав, вы хорошо расслабились, успокоились. От ваших мрачных мыслей обид и тревог не осталось и следа.

**7. Физ.минутка.**

Мы попробуем себя в телесно-ориентированных упражнениях, наша цель – развивать согласие между телом и душой.

Мы обратимся ко всем нашим чувствам – зрению, осязанию, обонянию и другим, что бы почувствовать, как просыпается в глубине души наше живое, истинное начало. Как мало-помалу оно расцветает, наполняя жизнь яркими красками, несмотря на серость будней.

**8. Литературная композиция.**

**1 ученик:**

Как прекрасно просыпаться на рассвете,
Утренней зарею любоваться,
Улыбаться ласковому солнцу,
В утренних лучах его купаться.

**2 ученик:**

Полной грудью вдыхать
Свежий утренний воздух,
Слушать пение птиц в тишине за окном.
Любоваться всей этой красотой предрассветной
Что как- будто бы в сказке воцарилась кругом.

**3 ученик:**

Как здорово собрать букет ромашек
И по мокрой траве босиком пробежать,
Искупаться в реке и на теплом песочке
Под солнышком палящим полежать!

**4 ученик:**

Любоваться цветеньем садов , буйством красок
И вдыхать ароматы цветов на лугу.
Понимать, как же здорово, что я все это
Осязать, видеть, слышать могу!

**5 ученик:**

Что живем мы под мирным и ласковым небом,
Что у нас нет войны и не рвутся снаряды
Что нас окружают родные нам люди.
Мы их очень любим и этому рады.

**6 ученик:**

Как прекрасно, что можно с друзьями общаться,
Играть, веселиться, порою шалить.
Узнавать что-то новое и интересное.
Делать открытия и просто жить!

**7 ученик:**

Мечтать, фантазировать – это так здорово!
Чтоб наша мечта всегда в жизнь воплощалась.
Мы счастливы тем, что живем на планете,
Что счастливое детство нам в наследство досталось!

Ребята, мы с вами в очередной раз убедились в том, что мир, окружающий нас прекрасен. Нужно только уметь видеть эту красоту, любоваться ею и беречь этот замечательный мир.

**9. Музыкальный видеоклип** (создание творческой атмосферы).

**10. Работа в парах. Составление коллажей.**

Ребята, а сейчас я предлагаю вам творческое задание – составление коллажей на тему: «Как прекрасен этот мир». Работать вы будете в парах.

Для создания творческой атмосферы я включу музыкальный видеоролик. И так, у вас на столах приготовлено все необходимое для создания коллажа. Приступайте к работе.

**11. Защита мини-проектов.**

Каждая пара выходит к доске, демонстрируя свой коллаж, и рассказывают, чем для них прекрасен этот мир.

**12. Рефлексия.**

Расскажите, что вы чувствовали, когда работали над созданием коллажа?

**13. Стихотворение-заключение.**
Как много в нашем мире красоты,
Которой ,часто , мы не замечаем
Все потому, что каждый день встречаем
Ее давно знакомые черты.
Мы знаем, что красивы облака,
Река, цветы, лицо любимой мамы.
И Пушкина летящая строка,
И то, что человек красив делами.
Мы знаем, но порой не замечаем,
Как этот мир прекрасен, как хорош!
Вглядитесь и увидите, что мир наш
На сказку, на волшебную, похож!

**14. Итог.**

В ходе мероприятия мы обсудили положительные и отрицательные стороны жизни, доказали себе и друг другу, что пока существуют на свете доброта,нежность, любовь - жить стоит.