**ЖАҒЫМДЫ КӨҢІЛ-КҮЙ ҚАЛЫПТАСТЫРАЙЫҚ**

**Мақсаты:** оқушылардың бойындағы үрей, мазасыздануды жойып, топтасып жарысу арқылы бір – біріне жағымды көңіл-күй қалыптастыру. Өздеріне деген сенімділіктерін арттыру.

**Міндеттері:**

1. Өзіне-өзі сенімділік қасиетін жетілдіру.
2. Жігерлі-эмоциялық катынастағы қасиеттерді дамыту.
3. Эмпатия, өзіне ілтипат пен өзгелерге деген сенімділік қасиеттерін дамыту.
4. Стреске қарсылық көрсететін жігерлілік деңгейін жоғарылату.
5. Ішкі резервтерді тірек ете өзін-өзі қадағалау қасиеттерін дамыту.
6. Балаға өзінің істеген әр ісі үшін өзі жауапты екендігін түсіндіру; қорытындылап, өзі үшін нәтижелер шығаруға көмек беру.
7. Конструктивтік өзара қарым-қатынастың дағдысын үйрету.

Бүгінгі күнімізді топтық жарыс ойындардан, кез-келген қиындықта бір-бірімізді қолдап, көмек көрсетіп, жағымды көңіл-күй қалыптастыра білейік!

1. **Жаттығу «Топтық таныстыру»**

**Мақсаты:** қатысушылардың коммуникативтігін дамыту, топтық қарым-қатынас орнату, көшбасшыларды анықтау, қобалжулар мен стрестен арылу.

**Барысы:** жаттығуымызды оқушылардың екі топқа бөлуінен бастайық. Әр топтың мақсаты – таныстыруды мимика мен қимыл арқылы ойлап тауып, басқа топтарға ұсыну.

**Сараптама:**

* Бұл жаттығу қаншалықты сендерге ұнады?
* Топтарын қойылған мақсаттарға қалай жетті деп ойлайсыңдар?
* Таныстыру номері ойларыңа бірден келді ме?
* Топтарыңнан таныстыру ойын кім ұсынды?
* Сендерге қай топтың таныстыруы көбірек ұнады?
* Бір-бірлеріңмен өзгеше танысқанда не сездіңдер?

1. **«Допты тасу » ойыны**

**Нұсқау:** Қанекей, топтар бір-біріңізбен тығыз тұрыңыздар. Өздеріңізді нық сезініп, жылдамдықпен жүгіре отырып допты бір – бірлеріңе кезектесіп берулерің керек.

**Талдау:** Осындай жылдамдықпен жүгіруден кейін өздерінді қалай сезіндіңдер?

Жағымды болды ма?

Өз сезім, күйлеріңізбен бөлісіңіздер.

1. **Жаттығу «Автоматты шашу және жинау»**

**Мақсаты:** топ ішіндегі өзара сенімді орнату, қатысушылардың қорқыныштары мен стрестерінен арылу, ашық болуға шақыру.

**Барысы:** Алдарыңызда топтың ортасында автоматтар жиыны тұр. Енді сіздер кезекпен ортаға шығып, автоматтарды тез арада шашып және жинап аласыздар. Сіздің мақсатыңыз – тез арада жылдамдықпен жұмыс жасау.

**Сараптама:**

* Автоматты шашып жинақтау қиындыққа соқты ма?
* Топ мүшелерінен жұмыс жасау барысында бір –бірлеріңізге керекті жаңа мағлұматтар алдыңыздар ма?

1. **«Шағын мылтықтан шарға ату»**

**Нұсқау:** топтар бір –бірімен шарларды мылтықпен ату және оған тигізу арқылы ұпай сандары саналады.

1. **«Арқан тартыс» ойыны**

**Нұсқау:** топтар бір –бірімен тығыз тұрып екі жақтан арқанды күш сынасу арқылы өздерінің жақтарына қарай тарту.

1. **«Карзинаға доп лақтыру»**

**Нұсқау:** капитан командысынан бастап жылдамдықпен жүгіре отырып допты карзинаға кіргізу керек.

1. **«Үлкен теннис добымен кедергілер арқылы жүгіру»**

**Нұсқау:** өзіңді еркін сезініп қолыңдағы теннис добын жерге түсіріп алмау керек екендігін ойлап кедергілерден өзіңді – өзің басқару арқылы жеңіске жетуді ойлау.

1. **«Теннис добын нысанаға тастау»**

**Нұсқау:** капитан командысынан бастап жылдамдықпен жүгіре отырып теннис допбын көздеп нысанаға тастау.

1. **«Капитандар сайысы»**

**Мақсаты:** бір-бірінің жақсы қасиеттерін көре білуге дағдыландыру

**Сұрақ:** Өзің туралы мадақтауды естігенде, өзгелер туралы жақсы сөз айтқанда қандай сезімде болдың?

1. **«Стол теннисі ракетасымен допты жүргізу».**

**Нұсқау:** топтар жарысы теннистің ракетасы арқылы допты жылдамдықпен жүгіру барысында бір –бірлеріне беру керек.

**Топтарға ортақ сұрақ (** өздері шын ниетпен жауап беру керек **).**

**Сауалнама сұрақтары:**

1. Қалай ойлайсыңдар, бір –бірлеріңе жақсы көңіл – күй сыйладыңдар ма?
2. Стрестің шығу тегі неден деп ойлайсың?
3. Сенің ойыңша мидың жұмысын жетілдіретін қандай азық-түлік?
4. Келер тестке байланысты қандай сезімдесің?
5. Қазіргі күні тестке дайындыңынды қалай бағалайсың?
6. Өзіңе ғана тән есте сақтау, тестке дайындалудың тиімді жолдары бар ма? Болса, қандай?
7. Тестке дайындықта қандай күн тәртіпке бағыну керек деп ойлайсың?
8. **Өміршеңдік ережесі**

Кез-келген іске төмендегідей көңілмен кірісейік: иығыңды тіктеп, жарқын көңілмен, іштей табысқа жетуге талпынып:

* Жігер деген – Мен
* Күш деген – Мен
* Махаббат деген – Мен
* Кешірім деген – Мен
* Құдірет деген - Мен
* Жасөспірім деген –Мен
* Жастық деген – Мен
* Денсаулық деген – Мен
* Даналық деген – Мен
* Жарқындық деген – Мен
* Бар ғажайып деген – Мен
* Бәрі маған байланысты.
* Бәрі менің қолымда!!! – деп өзіңізді сендіріңіз

1. Қорытындылау

**Алған әсеріңіз қандай? (Өте жақсы! Жақсы! Бірқалыпты! Онша емес! Жаман!)**

**ЖАҚСЫЛЫҚ ЖАСАЙ БІЛЕЙІК**

**Мақсаты:** оқушылардың арасында достық, қарым-қатынас орнату, бір-біріне жақсылық жасауға және қоршаған ортаға қамқорлық жасай білуге үйрету.

**Міндеті:**

1. Адам қарым-қатынасындағы жақсылық ұғымы туралы түсінік беру;
2. Оқушылардың арасында жақсылық пен жамандық сезімдері туралы пікірталас
3. Оқушыларды сыйластыққа, әдептілікке, шынщылдыққа, адалдыққа, жақсылық жасай білуге тәрбиелеу.

**1.«Өзіңді ғана емес, өзгені де тани біл»**

**Мақсаты:** бір-бірінің жақсы қасиеттерін көре білуге дағдыландыру

**Нұсқау:** қатысушылар өзінің екі жағындағы (оң, сол) көршісінің жақсы қасиеттерін айту арқылы көпшілікке таныстырады.

**Сұрақ:** Өзің туралы естігенде, өзгелер туралы жақсы сөз айтқанда қандай сезімде болдың?

**Өзіңді тану**

Жақсы болу – өзіңнен,

Жаман болу – өзіңнен.

Өзіңді өзің ая да,

Өзің үйрен өзіңнен.

Жақсылық көрсең біреуден,

«Мен қандаймын?» деп ойла.

Өзіңді өзің қолыңа ал,

Өзіңсің – ақыл айнасы.

Тиеді саған мәні бар

«Өзіңді тану» пайдасы.

**2. «Жақсылық жасай білейік» ойыны**

Мақал-мәтелдер (жақсылық пен жамандық туралы)

*«Жақсынын жақсылығын айт, нұры тасысын»* деген дәйексөзді қалай түсінесіз?

**3.Ертегілерді өз ойларыңмен жалғастырып көр**

**1 топқа:** ***Қарлығаш пен дәуіт***

*Бір қарлығаш ұя салып, балапандарын асырап жүреді. Бір күні жауыз жылан балапандарды жегісі келіп, ұя салынған ағашқа өрмелеп шыға бастайды. Қарлығаш жыланды көріп, қатты қорқып, қорғап қалатын арашашы іздейді* **(өзіңіз жалғастырыңыз)**

**2 топқа: Аю мен тышқан**

*Бір тышқан аңдаусызда аюдың апанына тап болып қалады. Одан адасып жүріп, аюдың құлағына кіріп кетеді. Аю шошып оянып, құлағын басып қояды:*

* *Менің құлағым сенің інің деп пе едің? – деп ақырады. Өзіңді жақсылап сабайын ба?*
* *Сабамашы. Мен де бір керегіңе жарармын.*

*«Бармақтай болып*, не керегіме жарармын дейсің», - деп күледі аю. Дегенмен, босатып жібереді. **(өзіңіз жалғастырыңыз)**

1. **«Үй. Адам. Жер сілкіну» ойыны**
2. **Қорытынды**

Кез-келген қиындықта бір-бірімізді қолдап, көмек көрсетіп, жағымды көңіл-күй қалыптастыра білейік!

Алған әсеріңіз қандай? (Өте жақсы! Жақсы! Бірқалыпты! Онша емес! Жаман!)

**1 топқа:** ***Қарлығаш пен дәуіт***

*Бір қарлығаш ұя салып, балапандарын асырап жүреді. Бір күні жауыз жылан балапандарды жегісі келіп, ұя салынған ағашқа өрмелеп шыға бастайды. Қарлығаш жыланды көріп, қатты қорқып, қорғап қалатын арашашы іздейді* **(өзіңіз жалғастырыңыз)**

**2 топқа: Аю мен тышқан**

*Бір тышқан аңдаусызда аюдың апанына тап болып қалады. Одан адасып жүріп, аюдың құлағына кіріп кетеді. Аю шошып оянып, құлағын басып қояды:*

* *Менің құлағым сенің інің деп пе едің? – деп ақырады. Өзіңді жақсылап сабайын ба?*
* *Сабамашы. Мен де бір керегіңе жарармын.*

*«Бармақтай болып*, не керегіме жарармын дейсің», - деп