

Матрица классных часов (1-4 классы)

Тема 1. Знакомство и сплочение

Класс	Название классного часа	Цель	Упражнения
1	Давайте познакомимся!	Создание условий для первичного знакомства учащихся друг с другом, формирования положительного эмоционального фона в классе и снижения тревожности в новой социальной ситуации.	1. Снежный ком 2. Ручеек 3. Мой портрет
2	Расскажи мне о себе	Создание условий для углубления знакомства, развития навыков самопрезентации и формирования умения находить общие интересы с одноклассниками.	1. Имена-качества 2. Compliments 3. Ковер дружбы
3	Мой класс — мои друзья	Углубление процесса знакомства и сплочения, формирование умения видеть и ценить положительные качества одноклассников.	1. Австралийский дождь 2. Мой сосед хорош тем... 3. Путаница
4	Мой портрет в коллективе	Осознание своей роли в классном коллективе, формирование умения видеть свои сильные стороны и представлять их другим.	1. Приветствия без слов 2. «Интервью» в парах 3. Создание правил класса

Тема 2. Эмоции и саморегуляция

Класс	Название классного часа	Цель	Упражнения
1	Мои настроения и чувства	Знакомство с базовыми эмоциями (радость, грусть, злость, страх), формирование умения распознавать их по внешним признакам и называть словами.	1. Угадай эмоцию 2. Покажи настроение 3. Моё настроение сегодня
2	В мире эмоций	Развитие умения различать и называть различные эмоциональные состояния, понимать причины их возникновения и связь с поведением.	1. Эмоциональный конструктор 2. Зеркало 3. Мешочек радости и грусти
3	Наши чувства и поступки	Развитие эмоционального интеллекта через установление связи между эмоциями и поведением, формирование умения предвидеть последствия своих действий.	1. Острова чувств 2. Обсуждение сказки о чувствах 3. Спящие львы
4	Эмоциональный интеллект	Развитие способности распознавать и дифференцировать различные эмоциональные состояния, понимать их связь с чувствами и переживаниями.	1. Найди отличия (эмоции/чувства) 2. Работа с пиктограммами 3. Цвет моего дня

Тема 3. Дружественная среда и правила взаимоотношений

Класс	Название классного часа	Цель	Упражнения
1	Кто такой друг?	Формирование первоначальных представлений о дружбе, дружеских отношениях и взаимопомощи через знакомство с образами дружбы в литературе и игровой практике.	1. Чтение стихов о дружбе 2. Кто такой друг? 3. Помоги другу
2	Дружба начинается с улыбки	Закрепление понятий «дружба» и «взаимопомощь», формирование практических навыков установления и поддержания дружеских отношений.	1. Чтение рассказа о дружбе 2. Как поступить? 3. Дружба
3	Настоящий друг — какой он?	Формирование осознанных представлений о качествах настоящего друга, развитие способности к самоанализу в контексте дружеских отношений.	1. Правила дружбы 2. Я и мой друг 3. Солнца дружбы
4	Дружба как ценность	Осознание дружбы как важной личностной ценности, формирование умения анализировать и оценивать свои дружеские отношения.	1. Настоящий друг — это... 2. Как помириться? 3. Дерево дружбы класса

Тема 4. Конфликты и сотрудничество

Класс	Название классного часа	Цель	Упражнения
1	Мы — одна команда!	Развитие первичных навыков сотрудничества и совместной деятельности, сплочение классного коллектива через игровые формы взаимодействия.	1. Паутинка добрых слов 2. Волшебный стул 3. Наш класс
2	Учимся договариваться	Формирование первичных навыков разрешения конфликтных ситуаций мирным путем, развитие умения слушать и слышать позицию другого.	1. Обсуждение правил работы в паре 2. Общий рисунок 3. Гусеница
3	Как мы решаем споры	Обучение способам мирного урегулирования разногласий, формирование умения договариваться и приходить к компромиссу.	1. Отгадай предмет 2. Дом 3. Как договориться
4	Конфликты в классе	Обучение распознаванию признаки начинающегося конфликта и способам его конструктивного разрешения, формирование навыков «мирного» поведения.	1. Запретные слова 2. Что делать, если... 3. Мирилки

Тема 5. Коммуникация и межличностное взаимодействие

Класс	Название классного часа	Цель	Упражнения
1	Учимся слушать друг друга	Развитие навыков внимательного слушания как основы эффективного общения, формирование умения повторять и воспроизводить услышанное.	1. Испорченный телефон 2. Повтори за мной 3. Внимательный слушатель
2	Слушаем и слышим	Развитие навыков активного слушания и умения точно воспроизводить услышанную информацию, понимать эмоциональный подтекст высказываний.	1. Эхо 2. Интервью 3. Как понять собеседника
3	Я выражаю свои мысли	Развитие речевой гибкости, умения перефразировать и точно передавать смысл высказывания, обогащение словарного запаса.	1.Цепочка речи 2. Другими словами 3. Я хочу сказать...
4	Секреты общения	Совершенствование коммуникативных навыков, развитие умения устанавливать и поддерживать контакт с разными людьми.	1. Говорящий и слушающий 2. Разбор ситуаций непонимания 3. Дружный диалог

Тема 6. Помощь и поддержка

Класс	Название классного часа	Цель	Упражнения
1	Когда мне трудно	Обучение доступным возрастным способам самоуспокоения и снятия эмоционального напряжения, формирование представлений о том, к кому можно обратиться за помощью.	1. Надуваем шарик 2. Спящие львы 3. Кто меня пожалеет и поможет?
2	Способы справиться с грустью	Освоение доступных способов саморегуляции эмоционального состояния, формирование навыков обращения к позитивным воспоминаниям и поддерживающим образам.	1. Спокойное дыхание 2. Волшебный мешочек страхов 3. Моя сила
3	Кто и как мне помогает	Осознание собственной ресурсной среды (люди, занятия, места), формирование навыка обращения за поддержкой в трудной ситуации.	1. Копилка добрых слов 2. Кто и как мне помогает 3. Помоги себе сам
4	Мои ресурсы и опоры	Формирование осознанного отношения к способам совладания с трудностями, развитие умения самостоятельно находить ресурсы для восстановления.	1. Мои опоры 2. Список помощи 3. Как попросить о помощи

Тема 7. Принятие себя и других

Класс	Название классного часа	Цель	Упражнения
1	Все мы разные	Формирование первоначальных представлений о многообразии человеческих качеств, воспитание доброжелательного и терпимого отношения к особенностям других людей.	1. Чтение сказки о разных животных 2. Узнай по голосу 3. Мои любимые дела
2	Почему мы такие разные?	Формирование толерантного отношения к индивидуальным особенностям окружающих, понимание, что различия делают коллектив интереснее и сильнее.	1. Кто какой? 2. Почему мы разные 3. Я тебя понимаю
3	Ценим друг друга	Формирование устойчивого навыка замечать и вербализовать положительные качества окружающих, развитие атмосферы принятия в коллективе.	1. Мой портрет в лучах солнца 2. Чем мы похожи 3. Волшебный микрофон
4	Мои сильные стороны	Развитие позитивной самооценки и самопринятия, формирование умения видеть и ценить свои личностные качества.	1. Разборка имени 2. Мои сильные стороны 3. Звездная карта класса

Тема 8. Устойчивость и ответственность

Класс	Название классного часа	Цель	Упражнения
1	Как поступить по-дружески?	Развитие эмпатии и отзывчивости, формирование умения замечать ситуации, в которых нужна помощь, и простейших способов её оказания.	1. Чтение и обсуждение историй 2. Поступок-качество 3. Доброе дело
2	Если друга обижают	Формирование первичных навыков заступничества и поддержки, обучение правильному поведению в ситуации, когда другой нуждается в защите.	1. Пожалей друга 2. Как помочь? 3. Цветок доброты
3	Я — защитник слабых	Формирование активной позиции в ситуациях несправедливости, воспитание чувства ответственности за благополучие другого человека.	1. Помощь другу 2. Что делать, если друга обижают 3. Помощник
4	Не оставайся в стороне	Формирование активной гражданской и человеческой позиции, готовности защищать и поддерживать тех, кто оказался в сложной ситуации.	1. Не оставайся в стороне 2. Как защитить друга 3. Наш класс помощи

Тема 9. Итог и рефлексия

Класс	Название классного часа	Цель	Упражнения
1	Наш дружный класс!	Подведение итогов, закрепление положительного опыта общения, формирование чувства принадлежности к классному коллективу и гордости за него.	1. Compliments 2. Наш дружный класс 3. Вручение «медалей дружбы»
2	Дружба — это здорово!	Обобщение знаний и опыта о дружеских отношениях, закрепление позитивных моделей общения в классном коллективе.	1. Горячий стул 2. Давайте говорить друг другу комплименты 3. Дерево дружбы
3	Мы вместе — мы сила!	Подведение итогов, закрепление чувства общности и коллективной ответственности, осознание ценности дружной и поддерживающей среды.	1. Командный рисунок 2. Что я умею 3. Спасибо нашему классу
4	Наш класс — дружная семья!	Закрепление позитивного опыта общения, рефлексия собственного вклада в создание благоприятного климата в классе.	1. Интересные вопросы 2. Кодекс дружбы 3. Благодарности друг другу