**Приложение 2.**

***Комплекс упражнений, направленный на создание благоприятной, комфортной психоэмоциональной среды в учебно-воспитательном процессе младшего школьника.***

**СКАЗКОТЕРАПИЯ**

**Шустрик и Обжорик**

**Возраст: 6-10** лет.

**Направленность:** Школьные трудности, переживания из-за плохих оценок. Неудачи в учебе и вызванные этим деп­рессивные настроения. **Ключевая фраза:** «Я плохой, я плохо учусь».

В одном небольшом дружном лесу жила маленькая семья ежей по фамилии Колючкины. И было в этом семействе двое деток-двойняшек, которых звали: Шустрик и Обжорик. Когда детишки подросли, пришло им время учиться взрослой самостоятель­ной жизни: находить еду, делать запасы на зиму, благоустраи­вать жилище. Для этого всех маленьких ежиков отдавали на учение к Ежихе-умелице. Она обучала их, как нужно насажи­вать грибы и яблоки на свои колючки, как делать запасы впрок, как готовиться к зиме.

Шустрик был одним из лучших учеников, все очень быс­тро схватывал и ежиха его хвалила. Обжорик же никак не мог удержаться, чтобы не съесть яблоки, уж очень они были вкусные.

Ежиха ругала его и ставила плохие оценки. Дело шло к осе­ни, и вдруг в семье Колючкиных случилась беда — родители сильно заболели, и все ведение хозяйства легло на ежиков-малышей. Родители не очень-то надеялись на Обжорика. Боль­шие надежды возлагали они на Шустрика. Шустрик был уве­рен в своих силах и особенно не торопился с запасами на зиму. Обжорик же боялся, что не сможет приготовиться вовремя, но очень хотелось ему доказать родителям, что они могут на него рассчитывать. И решил он воспитывать в себе силу воли: найдет яблоко или гриб, очень хочется съесть — ан, нет — нельзя. Оттащит в ямку — и вновь на поиски вкусных продук­тов. Так постепенно и наполнилась его ямка. Но никто из се­мьи не подозревал о ее существовании.

Наступил ноябрь, ударили холода — а Шустрик только начал делать запасы. Что же делать? Не оправдал Шустрик надежд, придется искать выход. И тут Обжорик не выдержал —

открыл всей семье свой секрет. Удивились родители, обрадо­вались — ай да молодец! стыдно им стало, неловко.

Узнала обо всем Ежиха-умелица и высказалась: «Молодец, Обжорик! Главное — это не оценка, не просто умение что-то делать, важно, чтобы свое умение в нужный момент приме­нить, воспользоваться своими знаниями на пользу близким».

***Вопросы для обсуждения***

Почему Обжорик, получая плохие оценки, отличился, а Шустрик — наоборот?

Что сказала Ежиха про оценки, согласен ли ты с ней?

**Хвостатик**

**Игровой прием «Прочистка мозгов»**

Этот прием настраивает класс на освоение нового учебного материала. Важно, чтобы в этой процедуре принимали участие все учащиеся. Эффект достигается не только за счет внушения, но и за счет единого ритма движений. Это подчеркивает единство всех в классе.

Подобные процедуры помогают: активизировать память; успокоить бес­покойный класс; повысить самоуважение всех участников.

Особенно эффективны игровые приемы, которые придумывают сами ученики.

***Учитель.*** *Пожалуйста, встаньте и потянитесь. Нам надо приготовиться к процедуре, которая может подарить нам бодрость духа.*

*Встаньте прочно, ноги слегка расставьте, одну руку держите справа от головы примерно на расстоянии 20 см от нее, другую* — *точно так же. слева. Представьте себе, что вы держите в руках нить цветной шерсти. Представьте теперь, что вы тянете эту нить туда и обратно* — *через одно ухо, сквозь всю голову, через другое ухо. Оглянитесь вокруг* — *вы видите, что все остальные делают то же самое. Постарайтесь подстроиться к общей работе так, чтобы все тянули нить в едином ритме.*

*Если теперь к нам кто-нибудь заглянет, мы объясним ему, что мы тут делаем: .мы чистим мозги!*

*Мы хотим ясно соображать, хотим, чтобы наши таланты могли рас­крываться совершенно свободно. И вот теперь, когда наши мозги прочищены до блеска, мы готовы к новым учебным делам!*

**Методический прием «Радуга внимания»**

Учителя хорошо знают, как трудно иногда привести класс в рабочее состо­яние после перемены или урока физкультуры. Перевозбужденные ребята не в состоянии сразу сосредоточиться на учебной работе. Для того чтобы вызвать у детей состояние так называемого предвнимания и немного успокоить их, можно использовать следующий методический прием.

Это задание на концентрацию внимания. Для его проведения понадобит­ся следующее простое методическое оборудование: семь белых альбомных листков с цветным кругом в центре, его диаметр 7 см. Цвета кругов: крас­ный, оранжевый, желтый, зеленый, синий, голубой, фиолетовый. Согласно астрологическим данным, каждый цвет соответствует определенному дню недели. На конкретном занятии вы работаете с таким листком, цвет которого соответствует дню недели занятия.

Лист укрепляется на доске. Включается приятная, спокойная классическая музыка. Учащиеся молча смотрят в центр листа в течение 30-40 секунд. Потом учитель предлагает им закрыть глаза и в течение 30 секунд удерживать перед собой образ листа с кругом.

ДЫХАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ «ГЕОМЕТРИЧЕСКИЕ ФИГУРЫ».

**Инструкция:** Встаньте прямо. Руки опущены вдоль те­ла. Делаем глубокий вдох. Во время вдоха прямые руки медленно поднимаем до уровня груди ладонями вперед. Задержи­ваем дыхание. Направьте внимание в центр ладоней, представьте, что там «горячая монетка». Представили? Теперь медлен­но выдыхаем. Выдыхая, чертим обеими руками одновременно в воздухе перед со­бой два круга. Опустили руки. Попытай­тесь задержать дыхание на выдохе, на­сколько это возможно. Повторите упраж­нение сначала, но на выдохе перед собой рисуйте треугольники. Снова выполните это упражнение, но рисуйте перед собой на

ДЫХАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ «СОВА».

**Инструкция:** Сожмите правой рукой левое плечо. Го­лову поверните влево и посмотрите назад через плечо. Разведите с силой плечи. Сделайте глубокий вдох через нос, задер­жите дыхание, медленно с силой выдох­ните через рот. Посмотрите назад через правое плечо, снова с силой разведите плечи, сделайте вдох, задержите дыхание и выдохните медленно с силой через рот. Опустите руки, уроните голову на грудь. Сделайте вдох и выдох в свободном ре­жиме. Повторите упражнение, держа ле­вой рукой правое плечо.

ДЫХАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ «ВЕТОЧКА».

**Инструкция:** Встаньте прямо, опустите руки вдоль те­ла. Медленно поднимайте руки вверх, де­лая при этом глубокий вдох через нос. Потянитесь вверх к солнцу — задержите дыхание. Сделайте медленный выдох, на­клоняясь вправо и держа прямые руки над головой. Снова задержите дыхание. Медленный вдох через нос, выпрямля­ясь. Снова задержите дыхание. Наклоня­ясь влево, медленно выдохните через рот. Снова задержите дыхание.