**Учебно-методическая разработка по самопознанию**

**Сборник «Минутка тишины»**

**Субчева С.В.**

Введение

На уроках самопознания предусмотрено разнообразие видов деятельности. Для осуществления перехода от одного вида деятельности к другому применяются специальные приемы. Например «Наедине с собой», где ученики получают возможность осмыслить свое личностное «Я», проанализировать внутренне состояние. Этот прием благотворно влияет на человека, развивает воображение и обычно используется, когда необходимо перевести ребят на новый уровень осмысления материала. С этой целью, наряду с речью учителя, применяется также соответствующий аудиоряд (классическая музыка, звуки природы и т.д.).  
«Минутка тишины» – методический приём релаксации. В тишине человек успокаивается, лучше осознает свои чувства и эмоции. Учителю рекомендуется при выполнении данного упражнения обратить особое внимание на позу ученика, его умение расслабиться.

1.Минутки тишины можно использовать на разных этапах урока в соответствии с темой и целями урока.

2. Подбор текстов для минуток тишины осуществлять с учетом возраста детей, темой и целями урока.

3.Продумывать музыкальное сопровождение для создания визуализации текста и эмоционального настроя.

4.Придерживаться общих требований к проведению минуток тишины:

4.1 Посадка. Спина прямая (желательно иметь опору), ноги – устойчивая опора, руки свободны, расслаблены.

4.2Дыхание. Вдох – выдох (2 – 3 раза задуть свечу на ладони – визуально).

4.3 Выход. Откройте глаза. Улыбнитесь. Подтянитесь.

5. При подаче текста голос должен быть плавный, спокойный, выразительный, размеренный. Необходимо тренировать голос.

На уроке самопознания активно применяются игры, разминки, ведь важно создать здоровую атмосферу, поддержать в учениках бодрость духа, дать им эмоциональный заряд для всей последующей учебной деятельности. В этом – глубокий гуманистический смысл приемов. Методический смысл «Минутка тишины» заключается в том, чтобы каждый чувствовал себя принятым в знакомый ему большой дружеский коллектив, где пользуется доверием и сам доверяет другим. Однако здесь важен не просто эмоциональный настрой: каждый урок самопознания начинается с поэтических строчек, содержание которых созвучно теме урока. Стихотворные произведения помогают учащимся создать свой образ темы, настроиться на нее. Атмосфера начала урока очень важна для полноценного, доверительного диалога учителя и учеников.

Из обязательных приемов урока отметим обобщение. Но смысл обобщения не только в чтении и запоминании выводов. Важно дать учащимся возможность озвучить собственные открытия, прокомментировать информацию, данную в учебнике, и, возможно, дополнить ее. Это желательно сделать перед выполнением итогового творческого задания, а в отдельных случаях – в процессе проведения Круга «От сердца к сердцу» в форме высказанных учащимися впечатлений.

Однако ни разнообразные формы, ни уникальные методические приемы сами по себе не способны сделать урок живым, запоминающимся, душевным… Жизнь в этот удивительный творческий процесс может вдохнуть лишь поистине талантливый Учитель. Мы искренне надеемся, что сама благодатная идея самопознания поможет ему открыть в себе неиссякаемый источник вдохновения. Лишь в этом случае смысл великой науки быть Человеком откроется пытливым ученикам!

**Минутки тишины**

*Минутка тишины*

Закройте свои глазки. Представьте себе, что вы в самом красивейшем уголке природы. Вокруг обворожительно зеленый лес, гуляют добрые лесные звери. Они с удовольствием принимают нас у себя дома (пауза). Подышите свежим воздухом Матушки-Природы (пауза). Сделайте глубокий вдох и выдох (пауза). Зарядитесь доброй энергией Матушки-Природы (пауза). Сейчас вы можете прогуляться по чудесной полянке, на которой растет море душистых лесных цветов. Их очень много. И все они очень красивые (пауза). Найдите самый красивый цветочек на этой полянке и подойдите к нему. Полюбуйтесь им (пауза). Попробуйте прикоснуться к нему (пауза). Что же это за чудо? Этот цветок движется! Оказывается, это – прекрасная бабочка (пауза)! Она хочет вам что-то сказать. Прислушайтесь к ней (пауза). «Не губи меня, человек! Береги нашу Матушку-Природу. Она очень любит тебя. Каждая травинка, каждый цветочек, каждый кузнечик, как и ты, очень хочет жить. Пожалуйста, помни об этом» (пауза). Запомним эти слова. Запомним чувства, которые мы испытали. Медленно откроем глазки. Потянемся ручками вверх, по сторонам. Молодцы!

•Понравилась ли вам «минутка тишины»?

•Какие чувства пробудила в вас прогулка на природе? (Ответы детей).

Природа – бесценный дар для человека и человечества. Человек может жить красиво и хорошо только в гармонии с Матушкой-Природой. Мы с вами – дети Матушки-Природы. Поэтому ее беречь и защищать, а также заботиться о ней – наша главная обязанность.

*Минутка тишины*

Дети! Давайте посидим тихо-тихо и послушаем музыку. (Звучит любой отрывок музыкального произведения из сборника «Звуки природы»). А теперь, если вам хочется, вы можете закрыть глазки и представить, как будто вы путешествуете по очень красивой и волшебной стране, имя которой «Страна Самопознания». В этой стране все необычно: земля покрыта зеленым ковром, сотканным из различных благоухающих трав и дивных цветов; солнышко греет ласково-ласково, а от этого на душе становится очень хорошо (пауза). Детишек этой удивительной страны как солнышко согревает любовь родителей и близких (пауза). Они радуются своим родным и друзьям (пауза). Их сердца наполняются любовью, уважением, спокойствием, добром и миром. (Пауза. Дети слушают музыку). Медленно открываем глазки, потягиваемся. Молодцы!

*Минутка тишины*

Сядем так, чтобы спинка была ровной, ручки и ножки не скрещиваем, закроем глазки. Представим, как от солнышка отделился маленький солнечный лучик, такой же маленький и шаловливый, как вы. Он спустился с небес и пощекотал наши щечки, поцеловал наши глазки и прыгнул в нашу головку, осветил ее, спустился вниз и осветил все наше тело (пауза). Оно стало легким-легким, как пушинка (пауза). Ветерок подхватил нас и понес ввысь! Мы поднимаемся все выше и выше над домами и деревьями. Люди смотрят на нас и улыбаются (пауза). А мы летим и видим, как под нами проплывают синие горы, похожие на седых великанов; голубые ленты рек, золотые поля пшеницы; а вот перед нами бескрайняя ширь моря блестит, переливается на солнце (пауза). Мы летим дальше и видим зеленые светлые леса, стаи птиц, бескрайнюю, похожую на золотое море, степь - Сары Арку. Не спеша, мы возвращаемся в класс и тихонько открываем глазки.

• Понравилось ли вам наше путешествие?

• Получилось ли у вас полетать?

• Какой представилась вам наша страна?

• Какие чувства вы испытывали во время полета над Родиной?

• Подумайте и скажите, что такое Родина? (Ответы детей).

*Минутка тишины*

Говорят, что когда любовь приходит, в сердце расцветают цветы. Хотите почувствовать, как они расцветают? Послушайте меня внимательно. Для этого нужно сесть удобно и сидеть тихо-тихо, и тогда случится чудо. А чтобы не отвлекаться, можно закрыть глазки и только слушать: золотистый солнечный луч, который входит в вашу голову, опускается ниже, согревает ваше горло и освещает центр груди. Там находится ваше духовное сердце. В нем растет бутон цветка. От света и тепла цветок раскрывает свои лепестки один за другим. Он чудесный, нежный и ароматный. Посмотрите на него… А теперь представьте, что он раскрыл лепестки… И из него идет Свет Любви... Он доходит до вашей мамы… до папы… до вашего друга, где бы вы сейчас не находились. До всех людей во всем мире... А представляете, как было бы хорошо, если бы у всех людей распустились такие прекрасные Цветы в сердце? Давайте будем заботиться об этих Цветах

*Минутка тишины*

Теперь давайте сядем в круг и послушаем одну необыкновенно загадочную историю. Для этого нужно сесть удобно, чтобы спинка была ровной; ручки и ножки не скрещивать и, конечно же, ими не следует болтать. Нужно сидеть тихо-тихо и тогда случится чудо. Можно увидеть удивительные, сказочные картины, а чтобы не отвлекаться, можно закрыть глазки и слушать только мой голос.

«Я чудесная маленькая звездочка. Легко и свободно, как бы танцуя, я поднимаюсь ввысь в ярко-синее ночное небо. Там высоко-высоко живет Добрый Волшебник. Он протягивает мне сверху свои большие теплые и сильные ладони. Я легко опускаюсь к нему на ладонь, и он нежно качает меня.

Мое любимое дитя! Я так люблю тебя, что готов сделать для тебя все, что ты попросишь, выполнить любое твое желание, потому что ты - мое бесценное сокровище. Попроси, и я сделаю для тебя все, что ты хочешь! (Пауза).

Моя маленькая любимая звездочка, лети домой, на Землю. Помни, моя чудесная звездочка, что я очень люблю тебя и буду ждать, когда ты снова прилетишь ко мне.

Я маленькая звездочка. Легко и свободно, как бы танцуя, я опускаюсь на землю и возвращаюсь в свой родной, любимый класс».

А теперь открываем глазки. Потягиваемся ручками вверх, по сторонам. Молодцы!

Дети! Наш урок «Самопознание» будет посвящен самому сокровенному и важному – человеческим чувствам. При этом мы будем говорить не только о чувствах, но и испытывать разные чувства. И самое главное – пытаться их выражать.

Для начала нам необходимо сосредоточиться. Сядем удобно, выпрямим спинку и закроем глаза. Теперь послушаем музыку и представим то, о чем я буду вам рассказывать. (Звучит музыка. Медитация на свет).

Представьте ясный летний день. Солнышко ласкает вас (пауза). Запомните свои чувства. А сейчас пошел дождь, веселый и теплый… (пауза). Запомните свои чувства. Нашли ответ на трудный вопрос? (Пауза). Запомните свои чувства. Красивая бабочка села на вашу ладонь, и ее крылышки подрагивают (пауза). Запомните свои чувства. Вы пришли в свою родную школу (пауза). Запомните свои чувства. И через некоторое время можно открыть глазки.

• Покажите движениями и мимикой, что вы чувствовали в своем сердце, когда вас ласкало солнышко? А когда вас намочил дождик?

• Покажите движениями и мимикой что вы чувствовали, когда ответили на трудный вопрос? А когда Бабочка присела на ладонь? (Ответы детей).

*Минутка тишины*

Вспомним, что на «минутке тишины» нужно сесть поудобнее и постараться сделать так, чтобы в классе не было слышно ни одного звука..

Мысленно представьте себе теплый летний день. Яркое солнышко вам улыбается. Птички поют веселые песни. Каждая травинка рада солнышку и теплу, которое оно дарит. На душе у вас тихо и спокойно. Идите вперед. Там, вдали, виднеется синева озера. Подойдите поближе к озеру. Взгляните на его зеркальную гладь, почувствуйте его спокойствие. Никакие бури и ветры не страшны ему, оно спокойно так же, как и ваше сердце. Сейчас, когда вы смотрите на это озеро, в мире ни один человек не обидел другого, ни один человек не причинил вреда Матушке-Природе и братьям нашим меньшим. Ни одно существо на земле не страдает. У всех на душе тишина и спокойствие. На земле царят мир и согласие. Сейчас вы можете ничего не бояться. Человечество забыло о предательстве и унижении, об обиде и страхе. И так будет всегда. На сердце мир и покой. Запомните это чувство, сохраните его как можно дольше.

• Кому из вас удалось почувствовать мир в душе?

• А как вы считаете, может ли наступить такое время, когда люди начнут жить в мире и согласии, когда прекратятся все войны?

• А что людям нужно делать для этого? (Ответы детей).

*Минутка тишины*

Однажды, после сильного дождя, умытое озеро замерло в ожидании чуда. Никого из людей не было вокруг. Казалось, время остановилось. Но вдруг…из полураскрытых цветов, растущих на берегу, вылетели маленькие крылатые существа. Они стряхивали с себя дождевые капельки и перемигивались друг с другом. Конечно, это были лесные эльфы. Они взялись за руки и со смехом полетели к озеру.

От глади воды поднимался пар. И эльфы принялись играть в прятки, то, теряя, то, находя друг друга в тумане.

Их звонкий смех разбудил русалок, дремавших под шум дождя на дне озера. Они выглянули из воды и зажмурились. Дело в том, что смешинки эльфов превращались в радужные искорки, которых стало так много, что воздух вокруг светился.¬  
 Выглянули из норы гномы, чтобы вдохнуть последождевую свежесть. Их тоже поразили искорки-смешинки. Гномы подумали, что их драгоценные камни научились летать, и обеспокоились этим. Еще бы! Все их сокровища могли разом разлететься! Гномы принялись ловить искорки и складывать в мешки.

Это так развеселило эльфов, что искрящихся смешинок становилось больше и больше. Вскоре часть их осела на берегу и превратилась в маленький огонек.

Огонек поселился в корнях старого дерева и своим теплом отогрел их.

Так, после дождя, ожил чудесный мир, а случайно попавший в это место странник мог бы сказать: «Я знаю, что такое волшебство!»

*Минутка тишины*

Всегда приятно видеть, как дети улыбаются друг другу. Сегодня я приглашаю вас совершить путешествие на прекрасный остров, который называется «Остров Доброты и Отзывчивости». Если вам хочется, то вы можете закрыть глазки и послушать музыку. (Звучит музыка. Пауза).

Представьте себе красивый, зеленый остров, вокруг которого плещутся волны теплого моря (пауза). На этом острове живут мальчики и девочки. Мальчики сильные и смелые, а девочки – нежные и ласковые (пауза). Они очень дружные и веселые ребята. Всем девочкам и мальчикам хорошо вместе. Они умеют дружить и никогда не ссорятся (пауза). Всем мальчикам и девочкам радостно и хорошо вместе. Они улыбаются солнышку и держат друг друга за руки. Они – настоящие друзья, потому что добрые и отзывчивые (пауза).

Я скажу: «Хорошо быть добрым! Хорошо быть отзывчивым!», и вы откроете глазки. Вздохните глубоко. Потянитесь ручками вверх. Хорошо. Молодцы

*Минутка тишины*

Ребята! Давайте мысленно попутешествуем. А для этого сядем так, чтобы было удобно каждому из вас. Молодцы! Закройте глаза и представьте себе дивную картину, что вы идете по очень зеленому и красивому лесу. (Звучит музыка). Вокруг царит волшебная красота. Перед глазами открывается чудесная полянка, которая приглашает нас присесть и отдохнуть (пауза). Навстречу нам идет Добрая Фея. Она улыбается радушно всем нам. Затем гостеприимно приглашает на эту замечательную полянку (пауза). Добрая Фея усаживает своих маленьких гостей на полянку. Она рассказывает о чудесах Матушки-Природушки, говорит о красотах человеческой души и очень просит, чтобы мы, люди, берегли душу, берегли ее богатства. Потому что душа – это творец добра. Человека с красивой и доброй душой всегда радушно и гостеприимно ждут в самых красивых уголках Матушки Земли и Матушки-Природы. При слове «доброта», «душа» наша волшебная полянка наполняется цветочным ароматом. Такое ощущение, что этот аромат наполнил всю землю (пауза). Запомним эту волшебную полянку (пауза). Запомним этот чудесный аромат (пауза).¬  
 Нам пора возвращаться в свой класс. Поблагодарим Добрую Фею за ее гостеприимство. Я скажу: «Раз, два, три», и мы откроем свои глазки. Давайте потянемся ручками вверх, повернемся вправо – влево. Молодцы!

*Минутка тишины*

Дети, я приглашаю вас совершить самое необыкновенное путешествие. А для этого сядьте поудобнее, закройте глазки (звучит музыка). А теперь представьте себе, что вы на волшебной ракете поднялись высоко-высоко в голубое небо (пауза). Вы поднялись так высоко, что уже видны звездочки. Звездочки радостно улыбаются вам и моргают своими ресничками (пауза). Но одна звездочка улыбается и радуется вам больше всех. Это ваша звездочка (пауза). Она зажглась в день вашего рождения (пауза). Улыбнитесь своей звездочке, скажите ей: «Я тебя люблю» (пауза). Как гласит легенда, для каждого человека в день его рождения загорается на небе яркая звездочка. Посмотрите на свою звездочку, полюбуйтесь ею (пауза). Эта звездочка зажглась только ради вас. Поэтому она навсегда останется с вами (пауза). Она будет дарить вам и вашей душе большую радость. Наше путешествие заканчивается. Волшебная ракета медленно возвращается в наш класс. Мы – в своем любимом классе. Откройте, пожалуйста, глазки. Потянитесь ручками высоко-высоко. А теперь улыбнитесь друг другу. Молодцы!

Конечно же, когда в душе человека рождается добро, то все вокруг радуются! Радуются мамы, папы, бабушки, дедушки, братишки, сестренки, а также знакомые и незнакомые. Радуется золотое солнышко и птицы, радуется разноцветная¬ радуга-дуга, зеленая трава, пестрые цветы и многое-многое другое. Поэтому нам всегда радостно, светло и весело.

*Минутка тишины*

Ребята, я хочу пригласить вас совершить путешествие в «минутку тишины». Вы согласны?! (Ответы детей). Очень хорошо. Наше путешествие будет сопровождать красивая, волшебная музыка. Давайте послушаем ее (пауза).

Представьте, что перед нами раскрывается сказочная картина: дивный лес, удивительные животные, звери и птицы. Все они – дети Земли. Куланы, олени, лоси, зайцы, белочки доверчиво подходят к нам. В их глазах вера и надежда, что человек – это друг, который никогда их не обидит (пауза). Земля наполнена светом чудесного сияющего солнышка. Лучи солнца согревают всех детей Земли. Свет солнца дарит мир всему окружающему (пауза). От лучиков солнышка все становится ласковым и дружелюбным (пауза). Свет солнца соединяется с нашими самыми добрыми и нежными чувствами (пауза). Эти чувства мы посылаем своим близким и родным, своим друзьям и знакомым (пауза). Мы спешим делать добро (пауза). Все близкие и родные, друзья и знакомые сказали нам «спасибо». От этого нам становится приятно и легко. Запомним это чувство (пауза). Улыбнемся миру (пауза). Улыбнемся друг другу и пожелаем мира, добра, согласия себе и другим. Молодцы!

*Минутка тишины*

Сейчас я хотела бы попросить вас всех закрыть глаза и сесть так, как вам удобно. (Звучит музыка).

Слушайте музыку и меня. Сделайте глубокий вдох и выдох. Сейчас я приглашаю вас, ребята, совершить прогулку на природу. Представьте перед собой летнюю поляну, усеянную прекрасными, душистыми цветами. Вдохните чудесный, аромат. Вдох и выдох. Ступайте босиком по мягкой, нежной траве, почувствуйте, как она ласкает ваши ножки, щекочет их. А сейчас перед вами стоит лес, полный чудес и загадок. Войдите в него. Подойдите к мудрому дубу, обнимите его, почувствуйте свое единство с ним, с Матушкой-Природой, растворитесь в ней, вслушайтесь в шепот листьев, в журчание родника, в звон серебряных колокольчиков. Затаив дыхание вслушайтесь в музыку жизни, наслаждайтесь ею. Почувствуйте, как силы Матушки-Природы вливаются в вас, делают вас здоровыми, крепкими, умными. Вы полны сил и готовы к открытию новых знаний, к свершению новых дел, вы готовы прийти на помощь всем, кто вас окружает. Откройте глаза.

Сегодня мы вновь с вами в гостях у Матушки-Природы. Тема нашего урока «Великий учитель – Природа».

• А вы знаете, что такое природа? (Ответы детей).

*Минутка тишины*

Представьте красивый искрящийся водопад прямо над вашей головой. Это – чистый водопад, вода которого проходит через все ваше тело (пауза). Слейтесь с этим водопадом (пауза). Теперь каждый из вас – водопад. Почувствуйте, как очищающая вода проходит от макушки через тело вниз, по рукам, до кончиков пальцев (пауза), дальше по животу (пауза) и доходит до пальцев ног. А затем впитывается в землю, унося с собой всю негативную энергию. Поблагодарим Матушку-Землю за то, что она помогает нам очищаться. Дает силы и здоровье.

Учитель читает медленно. Включает звуковой эффект – журчание или шум воды.

*Минутка тишины*

Сейчас мы совершим путешествие по нашей Родине. Закройте свои глазки. Сядьте так, как вам удобно. Представьте себе, что сейчас у вас вырастают большие и крепкие крылья. С их помощью мы сможем посетить каждый уголок нашего великого Казахстана.

Мы медленно поднимаемся и через окно класса летим навстречу ветру. Сейчас мы пролетаем над нашей любимой школой, над нашим городом. Посмотрите на наш город, он весь утопает в зелени. Мы летим и видим, как под нами проплывают синие горы, похожие на седых великанов. Мы видим голубые ленты рек Жетысу – Семиречья и волшебное озеро Балхаш. Волшебное потому, что в этом озере вода наполовину пресная и наполовину соленая. Мы слышим звонкую песню жаворонка в вышине, вдыхаем запах разнотравья величественной степи. Сейчас под нами сверкающие блюдца степных озер, от которых веет свежестью и прохладой (пауза). Мы летим к северу. Здесь колышется золотое море пшеницы, здесь растет хлеб, который кормит всю страну. А зима здесь необыкновенная, холодная. Поэтому наденьте теплые шубки. Мороз на окнах рисует сказочные узоры, слышны завывания вьюги. Она напевает колыбельную и под ее пение спят животные, реки и озера (пауза). Сейчас мы держим путь на запад к великому Каспийскому морю. Вслушайтесь в тихий плеск морских волн. Повернитесь лицом к этому ветерку, вдохните свежесть моря (пауза). А теперь мы направляемся к царству песка. Пустыня похожа на бескрайнее желтое море. Кажется, что это море безжизненно, но это совсем не так. Здесь даже барханы живые. Они умеют петь, поэтому их называют «поющие барханы». Они дремлют под жарким солнцем и в полусне рассказывают мудрые сказки пустынь (пауза). А сейчас мы летим в сторону нашего города и возвращаемся в нашу школу, где нас ждет много интересного, необычного, непознанного (пауза). Откройте глаза.

Вам понравилось путешествие? Я надеюсь, вам всем удалось представить себе всю красоту нашего края. Казахстан – это удивительная страна. Она очень велика. На ее территории могут разместиться пять маленьких республик. Поэтому и климат в нашей стране тоже разный. Например, когда на юге Казахстана уже зацветает урюк, появляются первые листочки, на севере еще может лежать снег.

*Минутка тишины*

Я приглашаю вас, дети, послушать одну замечательную музыку, которую написал великий казахский композитор Курмангазы. Это кюй, который называется «Золотая степь». В напевных звучаниях кюя вы услышите голос нашей страны. (Звучит кюй Курмангазы «Золотая степь»).

Дети, если вам хочется, вы можете закрыть глазки. И с закрытыми глазками послушать о том, о чем говорит волшебная домбра (пауза). Представьте себе, как по широким степям нашей родины мчатся табуны лошадок-скакунов (пауза). В голубом чистом небе парит орел, уверенно и красиво взмахивая крыльями (пауза). Свободный и легкий ветерок нежно прикасается к траве и цветам (пауза). Солнышко согревает нашу Родину (пауза). Старый аксакал играет на волшебной домбре и поет песню о том, как радостны и счастливы люди, потому что у них есть Родина, наш Казахстан. Старый аксакал играет на домбре, воспевая степи, природу и людей своей отчизны (пауза). Этот кюй и о том, как Родина любит своих детей (пауза). Почувствуйте, как приятно слышать о Родине (пауза), как приятно думать о Родине (пауза), как приятно жить на Родине (пауза). Запомните это состояние души (пауза). Давайте научимся думать и говорить о Родине (пауза). Научимся гордиться и любить свою Отчизну (пауза). А сейчас мы медленно откроем глазки, потянемся ручками вверх, по сторонам. А теперь глубоко вдохнем. Откройте, пожалуйста, глазки. Молодцы!

*Минутка тишины*

Дети, я приглашаю вас в мир «минутки тишины». Мы совершим с вами волшебное путешествие.

Я приглашаю вас всех занять места в космической ракете и приготовиться к полету (звучит музыка). А теперь представьте себе, что наша ракета поднимается все выше и выше. Мы оказались в объятиях Вселенной – в космосе (пауза). С космоса видна наша планета Земля. Какая она красивая, голубая-голубая (пауза). Но вместе с тем, какая наша планета кажется маленькой, нежной, хрупкой (пауза). Но мы знаем, что наша Земля большая, крепкая, сильная, могучая, величавая. На ней расположено много разных стран, государств, континентов. Они также большие и маленькие (пауза).

Мы медленно пролетаем над Землей. Среди многочисленных стран и государств мы видим просторы нашего родного Казахстана (пауза). Мы видим его белоснежные горы и золотые степи, голубые моря и озера, красивые города и села (пауза). Запомним это мгновение (пауза). Любимая страна шлет нам привет и машет нам голубым флагом (пауза). Всем детям хочется сделать что-нибудь хорошее и полезное для своей страны (пауза). Запомним это чувство (пауза). Пролетая над страной, мы видим свою родную школу. Медленно опускаемся на лужайку. Мы выходим из космической ракеты и направляемся прямо в школу, в свой класс. Вот мы и дома! Здравствуй, любимый первый класс!¬  
Минутка тишины Дети, теперь давайте сядем в круг. (Дети садятся на стульчики или на ковер). Послушайте меня внимательно. Я вам расскажу одну необыкновенную историю. Для этого нужно сесть удобно, чтобы спинка была ровной, ручки и ножки не скрещивать и, конечно же, ножками не болтать. Нужно сидеть тихо-тихо, и тогда случится чудо. А чтобы не отвлекаться, можно закрыть глазки и только слушать: золотистый солнечный луч, который входит в вашу голову, опускается ниже, согревает ваше горло и освещает центр груди. Там находится ваше духовное сердце. В нем растет бутон цветка. От света и тепла цветок раскрывает свои лепестки один за другим. Он чудесный, нежный и ароматный. Это Цветок Любви.

Свет проходит по вашим рукам до самых кончиков пальцев, ваши руки становятся светлыми, теперь они будут делать только хорошие, полезные, добрые дела. Свет опускается ниже, согревая ваш живот, освещает ваши ноги до самых кончиков пальцев. Теперь ваши ноги становятся крепкими, уверенными; они поведут вас только в хорошие места. По позвоночнику свет поднимается в голову, освещает ваш ротик, ушки, глазки они будут говорить, видеть и слышать только доброе, хорошее, светлое.

Давайте мысленно отправим свет друг другу.

Наполним светом весь наш класс, всю школу, весь город. Представим, как солнечные лучи озаряют, освещают все вокруг.

Давайте отправим свет своим родителям, всем родным и друзьям.  
Подарим свой свет всей Земле, осветим каждое растение, каждое животное, каждого человека, чтобы не осталось ни одного темного уголка, почувствуем, как свет возвращается к нам, умноженный тысячекратно!

Чудесный цветок в нашем сердце открыл свои лепестки и стал таким удивительно большим и красивым! Он навсегда останется в нашем сердечке, в нашей душе. Такой цветок, взращённый в душе с любовью, будет всегда и бесконечно радовать нас. Полюбуйтесь на волшебное творение своей души. Посмотрите на этот удивительный цветок.  
Когда вы закончите им любоваться, можно потихоньку открывать глазки… (Дети выполняют упражнение в процессе рассказа учителя).

• Какие чувства навевает на вас мой рассказ?

• Какой цветок вы видели внутри своего сердца? (Ответы детей).

*Минутка тишины*

Закройте свои глазки. Представьте себе, что вы в самом красивейшем уголке природы. Вокруг обворожительно зеленый лес, гуляют добрые лесные звери. Они с удовольствием принимают нас у себя дома (пауза). Подышите свежим воздухом Матушки-Природы (пауза). Сделайте глубокий вдох и выдох (пауза). Зарядитесь доброй энергией Матушки-Природы (пауза). Сейчас вы можете прогуляться по чудесной полянке, на которой растет море душистых лесных цветов. Их очень много. И все они очень красивые (пауза). Найдите самый красивый цветочек на этой полянке и подойдите к нему. Полюбуйтесь им (пауза). Попробуйте прикоснуться к нему (пауза). Что же это за чудо? Этот цветок движется! Оказывается, это – прекрасная бабочка (пауза)! Она хочет вам что-то сказать. Прислушайтесь к ней (пауза).

«Не губи меня, человек! Береги нашу Матушку-Природу. Она очень любит тебя. Каждая травинка, каждый цветочек, каждый кузнечик, как и ты, очень хочет жить. Пожалуйста, помни об этом» (пауза). Запомним эти слова. Запомним чувства, которые мы испытали. Медленно откроем глазки. Потянемся ручками вверх, по сторонам. Молодцы!

• Понравилась ли вам «минутка тишины»?

• Какие чувства пробудила в вас прогулка на природе? (Ответы детей).  
 Природа – бесценный дар для человека и человечества. Человек может жить красиво и хорошо только в гармонии с Матушкой-Природой. Мы с вами – дети Матушки-Природы. Поэтому ее беречь и защищать, а также заботиться о ней – наша главная обязанность.

Литература  
  
1. Учебная программа по предмету «Самопознание» Б.К.Кудышева, Р.А. Мукажанова, Г.А.Омарова, И.В.Калачева, Г.И.Калиева . – Алматы: ННПООЦ «Бобек», 2013 г.  
  
2. Рысбаева А.К. и др. Интерактивное обучение на уроках самопознания / А.К. Рысбаева, Р.А. Мукажанова, Г.А. Омарова – Алматы, ННПООЦ «Бобек», 2013  
  
3. СапарбаеваА.Б. и др. Самопознание. Хрестоматия для учителя. А.Б. Сапарбаева, Н.А. Аринова, М.М. Есимбекова – Алматы: ННПООЦ «Бөбек», 2013.