**Методические рекомендации к проведению минуток тишины на уроках самопознания**

1. 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!

Ø 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.

2.  Сейчас мы с вами отправимся в путешествие. Если хотите, можете закрыть глазки. Послушайте музыку и представьте себе, что вы пришли на зеленую полянку (пауза). Светит нежное ласковое солнышко. Солнышко прикасается к вам своими нежными лучиками, и вам становится хорошо и приятно (пауза). На полянке много красивых цветов, над которыми летают красивые бабочки (пауза). Этих бабочек послали родители Айболата, Дамира, Юли, Аскара, Ильжаны и т.д. (Учитель перечисляет имена всех присутствующих детей). Бабочкипокружились и сели вам на ручку (пауза). Почувствуйте, как приятно, когда бабочка прикасается к вам и остается с вами навсегда (пауза). Почувствуйте, как ваше сердечко любит окружающий мир, Матушку-Природу, родную семью (пауза). Почувствуйте, как хорошо вам в вашей семье (пауза). Поднимите бабочку ручками высоко – высоко к солнышку и отпустите ее (пауза). Пусть она полетит и всему миру расскажет, какая у вас замечательная, прекрасная и счастливая семья. Скажите бабочке «спасибо». Пожелайте вашей семье, вашему дому счастья и благополучия. Берегите свою семью. Дорожите своим домом. Откройте глазки. Потянитесь. Вздохните. Молодцы!

3. 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!

4. 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.

5. Поворят, 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

6.   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!

7. 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.

**8.**  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.

**9.**  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!»

**10.**   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

**11.**  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.

**12.** 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.