

САМОДИСЦИПЛИНА

Цель обучения: *Научиться бескорыстности.*

Контекст: *Отложенное удовольствие.*

Ключевые слова: *грипп, Париж, поездка.*

Техническое обеспечение: CD проигрыватель, CD диск с музыкой на ваш выбор для упражнения «Размышление в тишине» или же дорожка 5 на диске Размышление в тишине, музыка к песням

Дидактический материал: картинка Эйфелевой башни в Париже.

Раздаточный материал: чистые листы бумаги и цветные карандаши.

ЦИТАТА/ТЕМА НЕДЕЛИ

Я ХОЧУ ПОЛУЧИТЬ ЖЕЛАЕМОЕ СЕЙЧАС, НО МОГУ ПОДОЖДАТЬ.



Обсудите, как можно применить это высказывание на практике.

РАЗМЫШЛЕНИЕ В ТИШИНЕ

Сядьте комфортно на стуле или, скрестив ноги, на полу. Спина прямая, голова в вертикальном положении. Сделайте глубокий вдох, на выдохе - расслабляйтесь. Следующий вдох - выдох с расслаблением...

Полностью расслабьтесь. Вытяните вперед пальчики ног, теперь расслабьте их. Напрягите икроножные мышцы, расслабьте их. Напрягите мышцы верхней части ног и бедра, теперь расслабьте их. Подтяните живот, и расслабьте его. Отведите плечи назад, теперь расслабьте их. Поднимите плечи вверх, опустите. Посмотрите налево, прямо перед собой, направо, и снова перед собой. Напрягите мышцы лица (состройте гримасу), расслабьте лицо. Все ваше тело расслабилось. Все напряжение ушло. Вы чувствуете себя хорошо.

Почувствуйте запахи в комнате, твердость пола под ногами, ощутите, как воздух касается вашей кожи. Теперь закройте глаза, чтобы окружающие предметы и звуки в комнате вас не отвлекали. (Сделайте паузу на 1-2 минуты, позвольте детям прочувствовать это состояние). Прислушайтесь к звукам за пределами этой комнаты. Постарайтесь уловить самые далекие звуки. Сосредоточьтесь на дыхании. Медленно сделайте глубокий вдох и выдох. Глаза закрыты. На вдохе представьте, что в ваше тело входит чистая исцеляющая энергия и наполняет вас счастьем, любовью и спокойствием. На выдохе представьте, что все неприятные чувства, такие как грусть, усталость, злость, раздражение, страх, скука, зависть и другие выходят из вашего тела, и вы ощущаете счастье и свободу от всех беспокойств. *Повторите это упражнение 3-4 раза.* Постепенно все беспокойства выходят из тела и растворяются.

Подумайте о своей любимой сладости...

Представьте, что кто-то угощает вас этой сладостью... (пауза)

Как вкусно она пахнет...

Какого красивого она цвета...

Но вас просят пока ее не есть...

Если вы подождете до конца недели и не съедите ее, вам дадут еще две.

Как вы поступите?

Съедите эту сладость сейчас или подождете и получите в итоге три сладости?

Вы решили подождать...

Похвалите себя мысленно за то, что смогли быть терпеливыми...

Как только вы услышите звон моего колокольчика, медленно откройте глаза, посмотрите на соседа и улыбнитесь ему.

Обсуждение:

Вы съели свою сладость сразу или решили подождать? Почему?

Если вы съели сладость сразу, что бы вы почувствовали в конце недели, когда могли бы получить три сладости, вместо одной?

РАССКАЗЫВАНИЕ ИСТОРИЙ

ПОЕЗДКА В ПАРИЖ

автор Яшодха Перера (Yasodha Perera)

Катя с нетерпением ждала своего дня рождения. В субботу ей исполнится шесть лет. Вместо праздничного стола мама обещала повезти Катю и ее старшую сестру Юлю в путешествие. Но сестры не знали, куда они поедут, ведь мама держала это в секрете.

Катя без остановки говорила про предстоящую поездку. Она была в предвкушении. Девочка рассказывала о подарке и в детском саду, и своим друзьям во дворе, и сестре. Куда же мама их повезет? В парк развлечений?.. В музей кукол?.. На море?.. А может быть, они даже полетят на самолете? Воображение девочки разыгралось, но ведь ждать еще было целых четыре дня! И она начала выпрашивать у родителей про поездку.

«Папа, пожалуйста, скажи мне», - просила Катя.

«Я не знаю. Это же мамин секрет», - ответил папа.

«Мама, ну дай мне подсказку. Мы поедем на автобусе, или на машине, или может на поезде? А папа с нами тоже поедет?» - не унималась Катя.

Мама загадочно улыбнулась и сказала:

«Тебе придется еще немного подождать, и все сама узнаешь. Будь терпеливее и, конечно же, папа поедет с нами. Не можем же мы его оставить дома. Мы поедем все вместе и замечательно проведем там время».

Утром в четверг мама вдруг сказала:

«Настало время собираться в поездку. Сказать вам, куда мы едем?»

«Да, мама! Скажи, пожалуйста», - обрадовалась Катя.

«В субботу мы летим в Париж», - сказала мама.

«Париж! – в восторге закричала девочка. – Мама, и мы увидим Эйфелеву башню?»

«Конечно! Мы даже заберемся на самый верх. Оттуда виден весь Париж», - ответила мама.

«Мама, ведь в Париже есть еще и Дисней Лэнд, - продолжала Катя. – Моя подруга Маша была там с мамой. Ей очень понравилось. Микки Маус, Алиса в стране чудес, горки, приключения, Диснейленд! Ах, это будет прекрасный день рождения!»

В пятницу вечером Катя вернулась домой из детского сада с новой выученной фразой на французском языке: «Бонжур Мосьё» и «Бонжур Мадам». Воспитательница рассказала девочке,

Планы уроков для детей 5-6 лет: урок 1.26

что именно так здороваются во Франции. Услышав, как поворачиваются ключи во входной двери, Катя помчалась в коридор.

«Бонжур, Папа! Мы едем в Париж», - в восторге выпалила девочка.

Папа улыбнулся, но что-то было не так.

«Ты не очень хорошо выглядишь», - забеспокоилась мама.

«Мне кажется, у меня начинается грипп», - ответил папа хриплым голосом.

«Не говори так, - сказала мама. – В субботу мы летим в Париж».



Но на следующий день папа почувствовал себя еще хуже и даже не пошел на работу. Он кашлял, чихал, жаловался на больное горло, головную боль, боль в спине и мышцах и постоянно просил чая с лимоном и медом.

«Нам придется отложить поездку», - обеспокоенно сказала мама.

Катя не могла поверить своим ушам. От досады и раздражения, девочка даже топнула ногой. Она кричала и плакала. Это было для нее настоящим ударом и расстройством.

«Это нечестно, нечестно! – кричала девочка. – Это мой день рождения, и я хочу поехать в Париж. Ты же обещала, мама! Ты сказала, что мы поедем, а теперь говоришь, что не едем. Почему папа обязательно должен ехать с нами? Разве мы не можем поехать втроем – ты, я и Юля? Ну, пожалуйста, мама!»

«Катя, мы можем поехать втроем, но папа очень расстроится, если не будет с нами. Мы можем так же поехать все вместе на следующей неделе. Просто нужно будет еще немного подождать. Представь, что сейчас чувствует твой бедный папа. Что бы ты чувствовала, если бы была больна, а мы бы все уехали, оставив тебя одну. Ничего страшного, если ради папы мы отложим поездку. Ведь ему нужна наша забота. Он быстро поправится, если мы ему поможем», - говорила мама.

Но Катя не желала ничего слушать. Она была очень сердита на папу. В какой-то момент ей даже захотелось его наказать, и она продолжала всем своим видом показывать, что рассержена. Ей и самой была непонятна такая реакция, ведь чувство обиды и раздражения в данной ситуации было неуместно. Девочке очень хотелось снова почувствовать доброту и любовь к папе. Может быть, и правда нужно пожертвовать поездкой?

Катя пошла в комнату проводить папу.

«Папа, может быть, ты чего-то хочешь?» – спросила девочка.

«Да, доченька. Я хочу еще чая с лимоном и медом», - тихо сказал папа.

Это растрогало Катю до слез. Бедный папа выглядел таким несчастным, что сердце девочки окончательно растаяло. Было бы неправильно поехать в Париж без него. Она побежала на кухню приготовить чай.

«Вот папа, держи, - Катя протянула папе чашку с горячим чаем. – Я буду о тебе заботиться. Ты скоро поправишься, а на следующей неделе мы все вместе полетим в Париж».

Где-то в глубине души Катя все еще была расстроена, но она также испытывала и теплые чувства и желание заботиться о папе. Папа того стоил! И папа тоже оценил ее старания, поцеловал дочку в лоб и сказал, что она его самая любимая именинница.

«Мы замечательно проведем время в Париже на следующей неделе, папа», - улыбнулась Катя.

ВОПРОСЫ:

1. Что вы чувствовали, слушая эту историю?
2. Напомнила ли вам эта история случай из собственной жизни?
3. Что Катя собиралась делать в свой день рождения?
4. Что разозлило Катю?
5. Что заставило Катю смягчиться?
6. Что чувствовал папа Кати?
7. Чем закончилась эта история?

ПЕНИЕ ХОРОМ

(текст песни и музыкальный файл будут выложены позже)

ГРУППОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Рисование:

Покажите детям картинку с Эйфелевой башней в Париже и раздайте им чистые листы бумаги с цветными карандашами.

Нарисуйте Катю в Париже и раскрасьте свой рисунок.

Заберите свой рисунок домой, и расскажите родным историю, которую мы сегодня вместе читали.

Заканчивая урок: На усмотрение учителя, урок можно закончить, попросив детей встать в круг, по очереди по кругу улыбнуться соседу слева и сказать: «Я буду учитывать твои и свои чувства, чтобы мы оба были счастливы».