**Содержание**

Введение……………………………………………………………………………………………………4

Психологический настрой учащихся на урок……………………………………………6

Психологический настрой учителя на урок……………………………………………..23

Заключение………………………………………………………………………………………………24

*Педагог – это инженер человеческих душ.*

[*Калинин М. И.*](http://www.aforism.su/avtor/300.html)

**Введение**

Начало урока. Каждый педагог знают: как начнешь урок, так он и продолжится.

Психологический настрой – это доброжелательная обстановка на уроке, развитие положительного психологического настроя основывающегося на позитивном мышлении.

Психологическим настроем является - целенаправленное формирование психофизического состояния, позволяющего с наибольшей  эффективностью осуществлять намеченную деятельность или решать другие психологические задачи: увеличить продуктивное время урока;  повысить работоспособность, внимание,  креативность  школьников; оптимизировать психофизическое состояние и работоспособность учителя, снизить его психоэмоциональные нагрузки; улучшить дисциплину учащихся.

В самом начале урока задаются темп, динамика, увлеченность детей.

Включить ребят в работу — важная задача педагога.

В этом помогает правильно подобранный и проведенный психологический настрой. Этот игровой метод формирует у учащихся сплоченность, уравновешенность, собранность.

Одним из требований к современному уроку с точки зрения здоровье сберегающей технологии, является создание и поддержание на уроке благоприятного психологического климата. Заряд положительных эмоций, полученный школьниками и самим учителем, определяет позитивное воздействие школы на здоровье всех участников процесса. Поэтому каждый урок должен начинаться с создания у детей благоприятного настроя. Для этого используются стихотворные строки, притчи, медитации.   
В руках учителя возможность создать на уроке такую атмосферу, в которой дети будут чувствовать себя благоприятно. Задача учителя – это организовать систему мер для создания участникам процесса, психологического комфорта.

При использовании данного метода решаются несколько задач.

Происходит предупреждение утомления участников образовательного процесса.

Появляется еще один дополнительный стимул, который позволит раскрыть творческий потенциал участников образовательного процесса.

Атмосфера доброжелательности на уроке, спокойный и уравновешенный темп речи, чуткое отношение, позитивное отношение учителя к всем вопросительным проявлениям учащихся, поощрение к любым положительным видам деятельности, доброжелательность, приведение личных но уместных примеров – вот не полный список, которым может пользоваться педагог направляя все силы на личностно – ориентированное обучение.  
***Методики психологического настроя.***

1. Настрой всего класса на определенную деятельность (как управленческое воздействие):    выполнение классных заданий, знакомство с новым учебным материалом, опрос.

Участие в активных формах обучения (обсуждение, диспут, практическое занятие), физкультминутки.

При каждом переключении желательно использование особых приёмов настройки класса.

2.     Оказание помощи в психологическом настрое, отдельным учащимся, т.е. реализация личностно – ориентированного подхода при возникновении у кого-то из учащихся нежелательных состояний: утомления,  перевозбуждения, апатии, пессимизма и т.д.

Данные два этапа, являются стимулирующими, выступают инструментами коррекции. А главной задачей учителя является - организация, коррекция и оказание помощи (отдельным учащимся).

3.     Психологический самонастрой.

Самонастрой - это разновидность психофизической саморегуляции - приемы,  которые учитель использует в зависимости от ситуации, а ученик - от требований учителя.

С психологического настроя класса необходимо начинать каждый урок.

Этот прием должен быть обязательным приемом на каждом уроке, который позволит учащимся после отдыха на перемене быстрее и лучше адаптироваться к взаимодействию с определенным учителем, к его требованиям, стилю ведения урока, а также особенностям предмета.

Психологический настрой класса рекомендовано проводить также при переходе от одного урока к другому, чтобы ликвидировать негативные  социально-психологические ситуации на уроке.

Целью психологического настроя может быть активизация, мобилизация, или расслабление.

А главной основой  послужат открытость, доброжелательность учителя. Целесообразно использовать отдельные психотехнические приёмы.

В педагогике и психологии существуют 4 эффективных приёма для  психологического настроя.

1. Демонстрация состояния в тяжелом весе характеризуется внутренним ощущением обремененности проблемами и  переживаниями. Этому соответствуют медленные движения,  сгорбленная фигура, речь с длительными паузами, низкий голос, замедленный темп ведения урока. Цель  такой демонстрации - успокоить класс, заставить его сосредоточиться на процессе обучения, прекратить споры, суету.

Данная тактика целесообразна для начала урока, следующего за физкультурой, когда учащиеся возбуждены, затрудняются сосредоточиться.

2.  Противоположное состояние - в легком  весе: почувствовать себя легко, свободно, невесомо, птица, или даже пушинка. Учитель бодр, активен, динамичен, готов шутить. Мимика подвижная, речь быстрая, тембр голоса повышен. Такое состояние заводит класс, выводит его из спячки, стимулирует творческий потенциал способных учеников, заражает энергией и оптимизмом.

3.  Спина английской королевы. Учитель подтянут, голова слегка приподнята, выражения лица холодное, отстраненное, речь неторопливая, уверенная, с четким произнесением слов, многозначительными паузами.  Дистанция общения с классом заметно увеличена. Спорить с таким человеком, нарушать дисциплину  в его присутствии школьники не склонны.

4.   Состояние целеустремленности, отличается решительностью,  собранностью, напором,  настойчивостью, требовательностью к себе и окружающим, четкостью поступков и высказываний, демонстрацией повышенного чувства ответственности.

Оно ближе всех к  традиционным проявлениям эффективного учителя.

Но необходимо выделять ряд факторов, которые способствуют благоприятному психологическому климату на уроке, когда учитель входить в класс с хорошим бодрым настроем, и начинает урок энергично.

**Психологический настрой учащихся на урок.**

В природе есть солнце. Оно светит и всех любит и греет. Давайте сотворим солнце в себе. Закройте глаза, представьте в своём сердце маленькую звёздочку. Мысленно направьте к ней лучик, который несёт любовь. Вы чувствуете, как звёздочка увеличилась. Направьте к ней лучик, который несёт мир. Чувствуете, звёздочка стала ещё больше. Направьте лучик с добром, звёздочка стала ещё больше. Направьте к звёздочке лучики, которые несут здоровье, радость, тепло, свет, нежность, ласку. Теперь звёздочка стала большой, как солнце. Поделись этим солнцем друг с другом. Пусть оно несёт тепло всем, всем, всем (руки направлены в стороны).

-Здравствуйте, ребята! Садитесь**.**  
Ты улыбкой, как солнышком, брызни,   
Выходя поутру из ворот.  
Понимаешь, у каждого в жизни  
Предостаточно бед и забот.  
Разве любы нам хмурые лица  
Или чья-то сердитая речь?  
Ты улыбкой сумей поделиться   
И ответную искру зажечь.  
Подарите улыбки друг другу.  
Улыбнитесь друг другу, себе. Приятного вам учебного дня! Я думаю, что наш сегодняшний урок вам понравится, а полученные на нем знания и умения вы успешно будете использовать.

«Дерево достижений»

Обратите внимание на наше одинокое дерево. У каждого из вас есть листочки разного цвета. Я попрошу вас взять один из них (любого цвета) и помочь нашему дереву покрыться разноцветной листвой.

Тех, кто выбрал зеленый лист, ожидает успех на сегодняшнем занятии.

Те, кто выбрал красный, — желают общаться.

Желтый — проявят активность.

Синий — будут настойчивы.

Помните, что красота дерева зависит от вас, ваших стремлений и ожиданий.

Золотая рыбка

На столе стоит аквариум (или его имитация), в нем находятся картонные рыбки золотистого цвета.

Из ватмана вырезаны контуры большой рыбы (прорисованы только глаза и рот).

Нам всем хочется поймать «золотую рыбку», которая выполнила бы все наши желания. Я попрошу каждого подойти к аквариуму и поймать свою «золотую рыбку». Загадайте желание на сегодняшний урок. Теперь попытаемся сделать из маленьких рыбок одну огромную «золотую рыбу» (учащиеся приклеивают маленьких рыбок, которые выполняют роль чешуи).

И пусть все желания, которые вы загадали, сбудутся. А с помощью этой «золотой рыбки» нам на уроке будут сопутствовать удача и успех!

Волшебная поляна

(Вырезать красивые цветы разного цвета).

На улице осень, отцвели цветы, осыпались листья. Все эти цветы раньше росли на большой солнечной поляне. Представьте, что наш кабинет и есть волшебная поляна. Прикрепите цветок там, где вам понравится. Посмотрите — в комнате стало теплее и веселее, потому что зацвели ваши цветы. Пусть так будет всегда!

Колесо удачи

(В комнате находится старинная прялка).

Перед нами красивая старинная вещь. В старину каждая хозяйка умела пользоваться прялкой. Я сейчас попрошу каждого из вас привязать на колесо цветную ленточку. (Педагог крутит колесо прялки.)

Будьте на уроке легкими, веселыми, уверенными, как эти летящие ленточки.

Подари улыбку

(На цветной бумаги нарисованы красивые улыбающиеся мордашки).

Улыбка ничего не стоит, но много дает. Она обогащает тех, кто ее получает, не обедняя при этом тех, кто ею одаривает. Она длится мгновение, а в памяти остается порой навсегда. Она создает счастье в доме, порождает атмосферу доброжелательности в деловых взаимоотношениях и служит паролем для друзей. Подарите друг другу улыбку. Улыбайтесь, и вы будете нравиться людям. (Вместе с улыбкой дети обмениваются картинками.)

Веселый теннис

Берутся две теннисные ракетки, можно им придать форму лица, например прикрепить парик. Из ткани вырезаются нос, глаза, губы, брови.

Каждый участник берет любую часть лица и прикрепляет к теннисной ракетке (позаботьтесь, чтобы лицо получилось веселым).

Спорт — это красота! Сейчас обычные ракетки превратились у нас в добрых, веселых, красивых человечков. Посмотрите на них, и у вас появится хорошее настроение.

Ребята, подскажите, какое сейчас время года?

Покажите, что вы замерзли и съёжились, а теперь огорчились и расслабились. Вам случайно попали капли холодного дождя в лицо, изобразите огорчение, печаль. А теперь улыбнитесь. Человеческая доброта и улыбка – самые удивительные явления в мире. С их помощью можно изменить не только своё состояние, но и состояние другого человека. Давайте настроимся на работу и ещё раз улыбнемся друг другу. Какие красивые улыбки у вас получились! Я вижу настроение у вас хорошее. Давайте начнем работать.

«Игра с песком»

Проводится под звуки морского прибоя и крики чаек.

Учитель предлагает детям закрыть глаза: «Представьте, что вы на берегу моря. Теплое ласковое солнышко согревает и ласкает вас., ветер теребит ваши волосы. Представьте, как на солнце сверкает песок, возьмите песок в руки (вдох)., сильно сожмите пальцы в кулак ( задержите дыхание). Посыпьте колени песком, постепенно раскрывая пальцы ( выдох). Уроните обессилено руки вдоль тела, расслабьтесь. Откройте глаза.

Я рада видеть ваши лица, ваши улыбки. Я думаю, что этот день принесет вам радость общения друг с другом. Сядьте удобно, закройте глаза и повторяйте за мной: « Я в школе, я на уроке. Я радуюсь этому. Внимание мое растет. Я как разведчик, все замечу. Память моя крепка. Голова мыслит ясно. Я хочу учиться. Я готов к работе. Я работаю»

Добавим бодрости немного   
К уроку будет нам подмога.

Пусть день начнётся с доброты,   
Не с суеты и маяты,   
Пусть будет больше теплоты,   
Пусть день начнётся с красоты!   
Пусть день наполнится делами   
Прибудет новыми друзьями!

Здравствуйте, звезды!  
Здравствуйте, Солнце!  
Здравствуй, зеленый листок!  
Здравствуй, планета!  
Здравствуйте, горы!  
Здравствуй, ночной мотылек!  
Здравствуй, прохожий!  
Лужица – здравствуй!  
Облаку в небе – привет!  
Здравствуй, Вселенная!  
Здравствуй, родной Человек!

И, прежде, чем начать урок,

Хочу сказать: « Вас видеть рад(а) я, ребята,

Глядеть в смышленые глаза

Ведь для меня – награда!

Гостей приветствовать хочу,

В душе надеясь честно,

Урок хочу так провести,

Чтоб было интересно!

Прозвенел для всех звонок

Приглашаю на урок

Все у парт красиво встали

Здравствуйте! сказали

Сосчитали до 5-ти

И присели за столы

Я, с улыбкой вас встречая

И к вниманью призывая,

Вам желаю от души

Домой с 5-ми прийти.

Во всем мне хочется дойти

До самой сути.

В работе, в поисках пути,

В сердечной смуте.

До сущности протекших дней,

До их причины,

До оснований, до корней,

До сердцевины.

Желаю отличной работы на уроке!

Добрый день мои друзья. Я рада приветствовать вас на уроке.

Эмблемой нашего урока пусть будет этот - орешек знаний.

Орешек знаний тверд.

Но все же, мы не привыкли отступать.

Чтоб расколоть его сегодня.

Мы будем истину искать.

Я люблю солнце,

Я люблю землю,

Я люблю воду и воздух,

Я люблю людей,

Я люблю все живое на земле

Они тоже любят меня.

Все доброе на Земле- от солнца, от воды, от человека.

(Учащимся предлагается нарисовать свое настроение в начале урока).

Однажды Сократ, окружённый учениками, поднимался к храму. Навстречу

им спускалась известная афинская гетера. “Вот ты гордишься своими учениками, Сократ, - улыбнулась она ему, - но стоит мне только легонько поманить их, как они покинут тебя и пойдут вслед за мной”. Мудрец же ответил так: “Да, но ты зовёшь их вниз, в тёплую весёлую долину, а я веду их вверх, к неприступным, чистым вершинам”.Вот и мы с вами сегодня должны подняться на одну ступеньку вверх, “преодолевая” задачи, которые будут рассмотрены на сегодняшнем уроке, тема которого …

«Сядьте удобнее, закройте глаза. Представьте, что вы лежите на красивой поляне. Сделайте глубокий вдох и медленно делайте выдох, пусть всё напряжение уходит. Вокруг зелёная трава, вдалеке большой лес, поют птицы. Вы чувствуете, какая тёплая земля. Светит яркое солнышко. Один тёплый лучик упал на ваше лицо. Лицо стало тёплым и расслабилось. А луч света пошёл гулять дальше по вашему телу. Вам хорошо и приятно греться на солнышке. Вокруг зелёная трава, вдалеке большой лес, поют птицы. Вы чувствуете, какая тёплая земля. Земля вам даёт силу и уверенность. Сделайте глубокий вдох и медленно делайте выдох, пусть всё напряжение уходит. Ещё раз вдох и выдох... На счёт 5 вы вернётесь обратно. 1 – вы чувствуете, как хорошо лежать и отдыхать. 2,3,4 – у вас открываются глаза, 5 – вы возвращаетесь в класс полные сил и уверенности.

«Сегодняшний урок я хочу начать словами Пифагора,

с которыми он обращался к своим ученикам в своих «Золотых стихах»:

Не делай того, что не знаешь.

Но научись тому, что надо знать.

Одна из важнейших тем, которые надо знать человеку,

занимающемуся ………. является тема………….

Ребята, послушайте, какая тишина!

Это в школе начались уроки.

Мы не будем тратить время,

И приступим к новой теме.

Мы сюда пришли учиться,

Не лениться, а трудиться.

Работаем старательно,

Слушаем внимательно.

Добрый день! Добрый час!

Как я рада видеть вас.

Прозвенел уже звонок

Начинается урок.

Улыбнулись. Подровнялись.

Друг на друга поглядели

И тихонько дружно сели.

Здравствуйте, друзья! Садитесь.

Мы урок наш начинаем,

Всем удачи пожелаем.

Вы друг друга поддержите

Постарайтесь, не ленитесь.

На «5» лишь трудитесь.

А дежурных прошу встать,

Кто отсутствует сказать.

Ну-ка ты, проверь дружок

Как готов ты начать урок?

Все ль на месте, все ль в порядке,

Ручка, книжка и тетрадка?

Все ли правильно сидят?

Все ль внимательно глядят?

Не забыл ли про дневник?

И готов ли черновик?

Закройте глаза, расслабьте тело,

Представьте – вы птицы, вы вдруг полетели!

Теперь в океане дельфином плывете,

Теперь в саду яблоки спелые рвете.

Налево, направо, вокруг посмотрели,

Открыли глаза, и снова за дело!

Отбросим в сторону переживания и неудачи.  
Не опуская рук возьмемся за дела, мой друг,  
И на уроке этом мы опять.  
Все поработаем на пять.

Позади уж давно перемена,  
Пора всем нам дружно….  
Приняться за дело.

Прозвенел звонок и смолк,  
Начинается урок.  
Он полон открытий  
И полон тревог.  
Ты учителя внимательно слушай,  
Чтоб задания выполнить смог.

Какое сейчас время года? Покажите, что вы замерзли и съежились, отогрелись и расслабились. Вам случайно попали снежком в лицо, изобразите огорчение. Изобразите, как дети лепят снеговика: ставят снежные комы друг на друга. Молодцы! Какие красивые снеговики у вас получились. Вы пришли веселые домой. С таким же отличным настроением мы поработаем на нашем уроке.

Давайте все встанем дружно в круг, рядышком, плечом к плечу. А теперь возьмемся за руки и начнем наш урок «С прекрасной песни, которая называется «Здравствуйте» Итак.

Здравствуй, день, здравствуй, друг,

Здравствуй, песен щедрый круг,

Здравствуй, мир, здравствуй, век,

Здравствуй, добрый человек!

(Песню можно сопровождать соответствующими движениями)

Повернитесь все друг к другу,   
И пожмите руки другу.   
Руки вверх все поднимите,   
И вверху пошевелите.   
Крикнем весело: "Ура!"   
Игры начинать пора!   
Вы друг другу помогайте,   
На вопросы отвечайте:   
«Только ДА, и только НЕТ!»-   
Дружно дайте мне ответ.   
Если НЕТ вы говорите,   
То ногами постучите,   
Если говорите ДА,   
В ладоши хлопайте тогда.   
Для начала мы соберем БООЛЬШОЙ рюкзак, который пригодится в школе.   
(дети должны отвечать "Да" (хлопать) или "Нет" (топать))   
На дно кладем кулек конфет? (ДА)   
А милицейский пистолет? (НЕТ)   
Туда положим винегрет? (НЕТ)   
А может быть, улыбок свет? (ДА)   
Положим спелый апельсин? (ДА)   
А продуктовый магазин? (НЕТ)   
Цветов корзину для друзей? (ДА)   
А разноцветных кренделей? (ДА)   
Салат положим в сумку? (НЕТ)   
Кладем улыбку и успех? (ДА)   
Задорный детский звонкий смех? (ДА) 

«Здравствуйте!»   
Просто «Здравствуйте»?   
Что особенного тем мы   
Друг другу сказали?   
Отчего же на капельку   
солнца прибавилось в мире?   
Отчего же на капельку   
счастья прибавилось в мире?   
Отчего же на капельку   
радостней сделалась жизнь?   
- Итак, здравствуйте!!! И пусть вам будет сегодня светло и радостно!

Придумано кем-то.   
Просто и мудро.  
При встречи здороваться.   
Доброе утро!   
Доброе утро, солнцу и птицам.   
Доброе утро улыбчивым лицам!

Давайте улыбнемся друг другу. Пусть урок принесет нам всем радость общения.  - Сегодня на уроке, ребята, вас ожидает много интересных заданий, новых открытий, а помощниками вам будут: внимание, находчивость, смекалка.   
- Я вам желаю сегодня быть внимательными и старательными, на уроке быть активными, чтобы у нас с вами получился хороший урок.   
- А для этого давайте поприветствуем, друг друга улыбкой, пожалуйста, повернитесь и улыбнитесь друг другу.

Вот учитель входит в класс.

Что мы делаем сейчас?

Встали дружно.

Что нам нужно?

Вот учебник, вот тетрадь,

Их не надо открывать.

Знает каждый ученик,

Будет нужен и дневник.

Не забудьте про пенал,

Чтоб на парте он лежал.

Встали тихо, помолчали,

Всё, что нужно, вы достали.

Приготовились к уроку,

В нём иначе нету проку.

Здравствуйте, садитесь,

Больше не вертитесь.

Мы урок начнем сейчас,

Интересен он для вас.

Слушай всё внимательно,

Поймешь всё обязательно.

Звонкий прозвенел звонок.

Начинается урок.

Встаньте прямо, не шумите,

Всё ль на парте, посмотрите.

Все ль на месте, всё ль на парте:

Книжка, ручка и тетради.

Не забудьте дневника,

Он – документ ученика.

Здравствуйте, ребята.

Сели. Мы приступим к новой теме.

Заходите, дети, в класс,

Прозвенел звонок сейчас.

Все тихонько быстро встали,

Подравнялись и собрались.

Скажем: «Здравствуйте» друг другу.

И посмотрим на столы.

Всё, что нужно принесли?

А теперь тихонько сели,

На меня все посмотрели.

Заходите, дети, в класс!

Мы урок начнем сейчас.

Встали прямо, подравнялись,

Посмотри дружок на парту,

Всё ли там в порядке?

Ручку, книжку и дневник

Имеет каждый ученик.

Здравствуйте, садитесь,

Больше не крутитесь.

Начинаем наш урок,

Знайте, вам пойдет он впрок.

Прозвенел уже звонок,

Начинается урок.

Встаньте, дети, не ленитесь,

Все мне дружно улыбнитесь.

Здравствуйте, ребята, сели

И на парты посмотрели.

Будут нужными опять:

Книжка, ручка и тетрадь.

Не забудет про дневник,

Ни один наш ученик.

Молодцы! Готов весь класс,

Тему назову сейчас.

Здравствуйте, ребята.

Слышите звонок?

Это начинается новый наш урок.

Много интересного будем изучать,

Значит, будут нам нужны

Книжка и тетрадь.

Хорошо известно вам, что должен ученик

При себе всегда иметь ручку и дневник.

А теперь, ребятки, будем мы по теме только говорить.

Громко прозвенел звонок - начинается урок.   
Наши ушки на макушке.   
Глазки хорошо открыты.   
Слушаем, запоминаем, ни минуты не теряем. 

Самонастрой»

Я в школе на уроке.   
Сейчас я начну учиться.   
Внимание моё растёт   
Я, как разведчик, всё замечу.   
Память моя крепка.   
Голова мыслит ясно.   
Я хочу учиться.   
Я готов к работе,   
Работаю! 

Прозвенел звонок, начинаем наш урок.   
Чтобы многое узнать, надо думать, рассуждать.   
И внимательными быть, и старательными быть.   
И тогда уж точно, каждый, знания свои покажет!   
  
Я Вам желаю добра!   
Я себе желаю добра!   
Мы желаем друг другу добра!   
Если Вам будет трудно,   
Я на помощь к Вам приду!   
  
Сегодня у нас особенный день,   
Отбросим - ка в сторону мы свою лень!   
Будем все думать, решать и смекать,   
Ведь знания вам предстоит получать.   
  
Хорошо, что солнце светит? (дети изображают солнце)   
Хорошо! (хлопают в ладоши)   
Хорошо, что дует ветер? (изображают ветер)   
Хорошо! (хлопают в ладоши)   
Хорошо идти с друзьями? (шагают)   
Хорошо! (хлопают в ладоши)   
Хорошо прижаться к родному человеку? (обнимают себя)   
Хорошо! (хлопают в ладоши)   
Хорошо в краю родном? (разводят руки в стороны)   
Хорошо! (хлопают в ладоши)   
Хорошо там, где наш дом? (изображают дом)   
Хорошо! (хлопают в ладоши)   
Хорошо кружиться в танце? (кружатся)   
Хорошо! (хлопают в ладоши)   
Хорошо быть казахстанцем? (выставляют большие пальцы) Хорошо!

Закройте глаза, повторяйте за мной: «У меня хорошее настроение. Я могу быть добрым, терпеливым. Я успею сделать всё! Я буду предельно внимателен на уроке.  Пусть урок принесёт вам радость познания!   
  
Прозвенел уже звонок   
Сядь тихо и неслышно,   
И скорей начнём урок.   
Будем мы считать трудиться,   
Ведь заданья не легки.   
Нам, друзья, нельзя лениться,   
Так как мы - ученики.   
  
Посмотрите, ребята, друг на друга, мысленно пожелайте себе и всем людям здоровья, мира и добра.   
Положите руку на сердце и повторяйте за мной:   
Я есть любовь,   
Я есть воля,   
Я есть сила,   
Я есть добро,   
Я есть всё прекрасное.   
Я есть Человек,   
Всё зависит от меня,   
Всё в моих руках.   
  
Прозвенел звонок,   
Начинается урок!   
Встаньте прямо,   
Распрямитесь. Удивитесь.   
Рассердитесь. Улыбнитесь.   
Тихо за парты садитесь. 

Вот звонок наш прозвенел!

Он опять нас взял всех в плен.

Но мы не огорчаемся!

А радуемся и стараемся!

Чтоб урок наш стал светлее,   
Мы поделимся добром.   
Вы ладони протяните,   
В них любовь свою вложите,   
Ей с друзьями поделитесь,   
И друг другу улыбнитесь.   
  
Психологические настрои под музыку:   
Дети, представьте себе, что вы маленькое семечко (дети присаживаются и закрывают головки руками). Садовник очень бережно относится к семечку, поливает его, ухаживает за ним. (Учитель ходит и гладит по головкам детей.) С первыми лучами солнышка семечко медленно начинает расти, появляются первые листочки (дети поднимают руки тянутся вверх). Стебелёк растёт (дети потягиваются, расправляют плечики). И вот наступает радостный момент, появляется прекрасный цветок (дети поднимают руки вверх, показывая распустившиеся лепестки). Цветок хорошеет (дети улыбаются друг другу). Он тянется к свету, к солнцу (заканчивается музыка).   
  
Вдохните… Как хорошо, что мы вместе. Мы все счастливы и здоровы. Мы помогаем друг другу. Мы дополняем друг друга. Мы нужны друг другу. Пусть этот день несёт нам радость общения, наполнит сердце благородными чувствами. И, подобно этим цветам, раскроются ваши души, даря окружающим свет, тепло и любовь. Улыбнитесь друг другу.   
  
Доброе утро, ребята! Пусть оно действительно будет для нас сегодня добрым.   
- Какое у вас настроение? Ваше настроение я предлагаю вам выразить при помощи фишек разного цвета, которые лежат у вас на парте. Красная фишка настроение отличное, зелёная хорошее, синяя так себе.   
Я тоже покажу вам своё настроение.   
Ребята, я вижу, не у всех настроение в начале урока отличное, но давайте проведём наш урок так, чтобы в конце урока у всех ребят нашего класса настроение было прекрасное. 

Повернитесь лицом к соседу, улыбнитесь и скажите ему:   
Я желаю тебе добра;   
Если тебе будет трудно, я помогу.   
  
Ты улыбкой, как солнышком, брызни,   
Выходя поутру из ворот.   
Понимаешь, у каждого в жизни,   
Очень много бед и забот.   
Разве любы нам хмурые лица,   
Или чья-то сердитая речь?   
Ты улыбкой сумей поделиться,   
И ответную искру зажечь. 

Закройте глаза, положите свою ладонь на ладонь соседа и пожелайте друг другу хорошего настроения, удачи, отличных оценок. 

Ручки все мы в верх подняли.

А потом мы так сказали:

Чтобы время не терять,

Надо все нам изучать (повторять)!

Ох как громок наш звонок!

Он призвал всех на урок!

Будем мы писать, учиться рисовать!

Прозвенел и смолк звонок,   
Начинается урок.   
На меня все посмотрели,   
Улыбнулись и присели.   
  
Порядок на столе,   
Порядок в голове.   
Как всегда мы снова,   
Начать урок готовы.   
  
Долгожданный дан звонок –   
Начинается урок.   
Каждый день – всегда, везде,   
На занятиях, в игре,   
Смело, чётко говорим,   
И тихонечко сидим. 

Ну-ка, юный мой дружок,   
Ты готов начать урок?   
Всё ль в порядке на столе?   
Есть порядок в голове?   
Чтоб иметь хорошие знания,   
Понадобятся терпение и старание.   
  
"Я внимателен, я думаю, я сосредоточен, я догадлив и сообразителен, я уверен в себе”. Покажите улыбкой, что мы желаем друг другу удачи в сегодняшнем путешествии по стране знаний» .  
  
Погладьте себя по голове.   
Обнимите себя.   
Пожмите соседу руку.   
Улыбнитесь друг другу.   
Надеюсь, ваше настроение улучшилось?   
  
Итак, друзья, внимание!   
Ведь прозвенел звонок.   
Садитесь поудобнее.   
Начнем скорей урок!

Ровно встали, тихо сели,   
Головами повертели.   
Очень сладко потянулись,   
И друг другу улыбнулись.   
Прозвенел сейчас звонок,   
Начинаем наш урок.   
  
Ниточку души от каждого из вас,   
В руки бережно возьму сейчас.   
Мы соткём из ниточек урок,   
Он знакомства нашего исток.   
А исток начало многих дел.   
Я хочу, чтоб каждый захотел   
Прямо здесь, и слушать, и читать,   
Думать, говорить, мечтать. 

Долгожданный дан звонок –   
Начинается урок!   
Тут затеи и задачи,   
Игры, шутки, всё для вас!   
Пожелаем вам удачи –   
За работу, в добрый час!

Этот урок у нас сейчас   
Науке посвящается,   
Что математикой всегда   
В школе называется   
Она поможет воспитать   
Такую точность мысли,   
Чтоб в нашей жизни все познать,   
Измерить и исчислить.   
  
Прозвенел уже звонок.   
Он позвал нас на урок.   
Будьте все внимательны.   
А ещё старательны.   
Будем сегодня задачи решать.   
Будем складывать и вычитать.   
  
И прекрасна, и сильна –   
Математики страна.   
Уравненья и задачи,   
Устный счет здесь всякий раз.   
Пожелаю вам удачи!   
За работу! В добрый час!  
  
Математику, друзья,   
Не любить никак нельзя!   
Очень точная наука,   
Очень строгая наука,   
Интересная наука –   
Это – математика!   
  
Вы внимательными были,   
Сложных правил не забыли.   
Всё решили, посчитали,   
И нисколько не устали!   
  
Ждёт нас сегодня работа важная.   
Что мы знаем - будем повторять,   
Что забыли – будем вспоминать.   
Будем задачи решать,   
Складывать, делить,   
Вычитать, умножать.   
  
Чтобы быстро считать,   
Задачи без труда решать,   
Нам надо себя тренировать.   
В математике любая работа,   
Не обходится без устного счёта.   
  
К уроку математики,   
Готовьте ум и глаз.   
Тут линии, квадратики,   
Расставлены для вас.   
  
Я тетрадь свою открою,   
И как надо положу   
Я, друзья от вас не скрою   
Ручку я вот так держу.   
Сяду прямо, не согнусь,  
За работу я примусь.   
  
Здравствуйте, дети!   
Прозвенел звонок,   
Начинается наш урок,   
Урок …………….   
Мы рады этому.   
Наша память крепка.   
Внимание наше растёт.   
Мы готовы работать.   
  
Делу время, потехе час.   
Послушайте мой рассказ.   
Тетрадь с наклоном положу,   
Ручку правильно держу.   
Сяду прямо, не согнусь,   
За работу я возьмусь!   
  
Проверь, дружок,   
Готов ли ты начать урок?   
Все ль на месте, все ль в порядке:   
Книжка, ручка и тетрадка?   
Проверили? Садитесь!   
С усердием трудитесь!   
  
Итак, друзья!   
На вас надеюсь, как всегда! (далее дети хором)  
Мы хороший, дружный класс,   
Всё получится у нас!   
  
Сколько правил, сколько правил.   
С непривычки бросит в дрожь.   
Будь старательным и только,   
Будь внимательным и только,   
Всё запомнишь, всё поймёшь. 

Начинаем ровно в срок,   
Наш любимейший урок.   
Дружно за руки возьмёмся,   
И друг другу улыбнёмся.   
Пусть сегодня для нас всех,   
На урок придёт успех!   
Поприветствуем гостей,   
С ними нам вдвойне теплей!   
Пожелайте нам удачи,   
И успешности в придачу! 

Тетрадь правильно кладу,  
Ручку правильно держу.  
За посадкою слежу.  
С чистотою я дружу,  
На “отлично” напишу!

Начинается урок,  
Он пойдёт ребятам впрок.  
Постараюсь всё понять -  
Буду грамотно писать.

Каждый день – всегда, везде,  
На занятиях, в игре –  
Смело, чётко говорим,  
И тихохонько все сидим.

Тут затеи, и задачи,  
Игры, шутки, всё для вас!  
Пожелаем всем удачи -   
За работу, в добрый час!

Беритесь, ребята,  
Скорей за работу -  
Учитесь считать,   
Чтоб не сбиться со счёту!

Начинается урок,  
Он пойдёт ребятам впрок.  
Постарайтесь всё понять -  
И внимательно считать.

Вот опять звенит звонок,  
Приглашает на урок.  
Будем дружно мы считать,  
И делить, и умножать.

«Улыбнёмся друг другу, дети. Сядьте удобно, закройте глаза, облокотитесь на что-нибудь, так как вам удобно». Под тихую мелодичную музыку дети тихо повторяют за учителем:

- Я в школе на уроке,

- Сейчас я начну учиться.

- Я радуюсь этому.

- Внимание моё растёт.

- Я как разведчик, всё замечу.

- Память моя крепка.

- Голова мыслит ясно.

- Я хочу учиться.

- Я очень хочу учиться.

- Я готов к работе.

- Я работаю!

«Свет»

Учитель: Пожалуйста, сядьте удобно, спину держите прямо. Руки и ноги не скрещивайте. Руки можно положить на колено или на стол. Расслабьтесь. Пожалуйста, закройте глаза.

Представьте, что солнечный свет проникает в вашу голову и опускается в середину груди. В середине груди находится бутон цветка. И под лучами света бутон медленно раскрывается, лепесток за лепестком. В вашем сердце расцветает прекрасный цветок, свежий и чистый, омывая каждую мысль, каждое чувство, эмоцию и желание.

Представьте, что свет начинает все более и более распространяться по вашему телу. Он становится сильнее и ярче. Мысленно опустите свет вниз по рукам. Ваши руки наполняются светом и освещаются. Руки будут совершать только добрые, хорошие действия и будут помогать всем. Свет опускается вниз по ногам. Ноги наполняются светом и освещаются. Ноги будут вести вас только к хорошим местам для совершения добрых дел. Они станут инструментами света и любви.

Далее свет поднимается к вашему рту, языку. Язык будет говорить только правду и только хорошие, добрые слова. Направьте свет к ушам, уши будут слышать хорошие слова, прекрасные звуки. Свет достигает глаз, глаза будут смотреть только на хорошее и видеть во всем хорошее. Вся ваша голова наполнилась светом, и в вашей голове только добрые, светлые мысли.

Свет становиться все интереснее и ярче и выходит за пределы вашего тела, распространяясь расширяющимися кругами. Направить свет всем вашим родным, учителям, друзьям, знакомым. Пошлите свет и тем, с кем у вас временное непонимание, конфликты. Пусть свет наполнит их сердца. Пусть этот свет распространится на весь мир: на всех людей на все живое, повсюду. Посылайте свет во все уголки вселенной. Мысленно скажите: «Я в Свете.. Свет внутри меня.. Я есть свет». Побудьте еще немного в этом состоянии Света, Любви и Покоя…

Теперь поместите этот Свет снова в ваше сердце. Вся Вселенная, наполненная Светом, находится в вашем сердце. Сохраните её такой прекрасной. Потихоньку можно открывать глаза. Спасибо.

« Концентрация на дыхание»

Учитель: Прошу вас сесть прямо, не скрещивая руки, ноги. Мы сейчас будем делать упражнение на дыхание. Когда мы концентрируемся на дыхании, у нас успокаивается ум. При вдохе мы будем вбирать в себя покой и радость. А при выдохе будем выдыхать из себя все беспокойства. Давайте приготовимся ребята. Закроем глаза, спинки прямо, руки можно положить на колени. Вдоо-оо-ох…, вы-ыыыы-ыдох. (9-10раз, медленно)

«Мысленное путешествие в подводное царство».

( Попросите учеников, сесть в круг, руки положить на колени или на стол, ноги не скрещивать. Следите за тем, чтобы они держали спину прямо. Включайте не громкую, спокойную музыку.)

Учитель: Закройте глаза и сделайте несколько глубоких вдохов: расслабьте тело. Через несколько секунд мы отправляемся в путешествие на дно моря. Представьте, что вы идете вдоль берега моря. Прислушайтесь к мягкому всплеску волн и крику чаек. Почувствуйте песок под босыми ногами. На расстоянии вы видите черную точку: когда она приближается, вы понимаете, что это дельфин. Он приплыл, что бы взять вас с собой на дно моря. Он терпеливо ждет вас. Вы медленно забираетесь к нему на спину, держитесь крепко и отправляетесь в путь. Как замечательно плыть под водой, вы чувствуете себя безопасно на спине у дельфина. Посмотрите вокруг: сколько здесь ярких, красивых рыбок, скользящих, как радуга. Опускаясь вглубь моря, вы смотрите , как меняется всё вокруг, сколько причудливых водорослей покачивается в воде. Посмотрите, какие большие попадаются рыбы. До чего увлекательный мир здесь под водой. Какая здесь глубокая, полная тишина. Побудьте в этом состоянии покоя. (Учитель может помолчать несколько секунд).

А сейчас приготовьтесь в обратный путь наверх в наш мир. Как следует, посмотрите вокруг. Как освежающе действует на нас такой покой. Теперь дельфин отправляется в обратный путь. Вы достигаете поверхности воды и приближаетесь к берегу. Спуститесь с дельфина, погладьте его и поблагодарите за то, что он взял вас в такое интересное путешествие. Возвращайтесь в класс садитесь на свое место. Открывайте глаза и попробуйте сохранить в себе это ощущение покоя и тишины.

«Мысленная прогулка в лес».

Учитель: Сядьте, держа спинку прямо. Закройте глаза и дышите глубоко. С каждым вздохом старайтесь все больше расслабится и стать спокойными. Сейчас мы идем гулять в лес. Представьте, как вы идете к двери класса, открываете дверь, проходите по коридору и выходите на улицу. Вдыхаете свежий воздух, ощущаете дуновение ветра на волосах и лучи солнца, мягко греют ваше лицо. Перед вами лес. Будьте осторожны , когда идете, не наступайте на насекомых. Остановитесь на минуту и оглянитесь вокруг. Ощутите красоту и свежесть природы. Вы наклонились к цветку и очень внимательно рассматриваете его. Понюхайте его и вдохните аромат. Идите дальше. Углубляясь всё дальше и дальше, полюбуйтесь игрой света и тени, послушайте шелест листьев. Мы выходим на поляну перед вами дерево, вы подходите к нему и обхватываете его ствол. Вы чувствуете энергию жизни, текущую в нем. И вы ощущаете счастье и покой. Как удивительна природа. Помните о том, что это ваше собственное дерево, и вы можете вернуть к нему в любое время. А сейчас приготовьтесь идти обратно в школу. Поднимитесь и посмотрите вокруг еще раз. Медленно идите назад по той же тропинке, не наступая по пути на насекомых. И вот вы дошли до дверей школы. Оглянитесь вокруг ещё раз, глубоко вдохните свежий воздух, откройте дверь и вернитесь на свое место. Сохраните в себе это чувство тишины, покоя и удовлетворённости. Откройте глаза и улыбнитесь!

**Психологический настрой учителя на урок.**

Для продуктивной деятельности и позитивного настроя на весь день, рекомендуется выполнять:

**1. Утреннюю зарядку под музыку.**

**2. Точечный массаж лица.**

**3. Релаксация под музыку звуков природы, воды, леса, дождя и т.д.**

Закройте глаза, положите руки на колени, расслабьтесь и давайте мысленно перенесёмся в волшебный осенний лес. Полюбуемся красками золотой осени, поздороваемся с хозяевами и пожелаем им тепла и красоты. Остановимся. А так ли тихо в осеннем лесу? Послушайте, как шуршат падающие листья, шумит в ветвях ветерок, весело посвистывают синички. Мы спокойны, добры, приветливы, ласковы. А как пахнет в осеннем лесу? Вдохните глубоко этот горьковатый аромат! Лесной воздух отличается свежестью и чистотой.

- Глубоко вдохните и выдохните. Выдохните вчерашнюю обиду, злость, беспокойство, забудьте о них. Вдохните в себя свежесть осеннего утра, тепло солнечных лучей, чистоту рек. Я желаю вам крепкого здоровья, хорошего настроения, успехов, доброго отношения к себе и друг другу. Я посчитаю до 5 . На счёт «5» – вы откроете глаза. Окружающий вас мир – большое волшебное зеркало. И мы сумеем с вами увидеть и почувствовать всю красоту окружающей природы.

"Я собран и уравновешен, у меня приподнятое и радостное настроение, я хочу быть активным и бодрым; я могу быть активным и бодрым; я активен и бодр; я хочу (могу, буду) чувствовать энергию и бодрость; я жизнерадостен и полон сил".

***Для настроя на сложный урок*:**

"Я совершенно спокоен; я вхожу в класс уверенно; я чувствую себя на уроке свободно и раскованно; хорошо владею собой; мой голос звучит ровно и уверенно; я могу хорошо провести урок; мне самому интересно на уроке; мне интересно учить ребят, я спокоен и уверен в себе".

Самовнушение предполагает многократное повторение формул, лучше всего их произносить утром после сна или по дороге в школу. Самая же распространенная формула аутогенной тренировки следующая:

"Я спокоен. Я уверенно веду урок. Ребята слушают меня. Чувствую себя на уроке раскованно. Я хорошо подготовлен к уроку. Урок интересный. Детям интересно со мной. Я уверен и полон сил. Настроение бодрое, хорошее. Мне нравится работать на уроке. Я – учитель".

«Я все умею. Урок у меня получиться. Я справлюсь с ситуацией».

«Моя работа самая прекрасная. У меня самые лучшие дети. Я с радостью иду на работу».

«Я радостно иду на работу. Я люблю свою работу. Она является для меня высшим смыслом моей жизни».

**Заключение**

Начало урока – это важный этап в организации урока.

Каждый педагог знает: как начнешь урок, так он и продолжится.

В самом начале определяется темп, динамика, увлеченность детей.

Включение учащихся в работу — это важная задача педагога.

В этом помогает правильно подобранный и проведенный психологический настрой.

Этот игровой метод формирует у учащихся сплоченность, уравновешенность, собранность.

Одним из требований к современному уроку с точки зрения здоровье - сберегающей технологии, является создание и поддержание на уроке благоприятного психологического климата. Заряд положительных эмоций, полученный школьниками и самим учителем, определяет позитивное воздействие школы на здоровье участников всего процесса. Поэтому каждый урок должен начинаться с создания у детей благоприятного настроя.

Для этого в организации используются стихотворные строки, притчи, релаксации.

При использовании данного метода (психологический настрой) решаются несколько задач.

Происходит предупреждение утомления участников образовательного процесса.

Появляется еще один дополнительный стимул, который позволит раскрыть творческий потенциал участников образовательного процесса.

Атмосфера доброжелательности на уроке, спокойный и уравновешенный темп речи, чуткое отношение, позитивное отношение учителя к всем вопросительным проявлениям учащихся, поощрение к любым положительным видам деятельности, доброжелательность, приведение личных но уместных примеров – вот не полный список, которым может пользоваться педагог направляя все силы на личностно – ориентированное обучение.

Данное методическое пособие, рассчитано на оказание помощи педагогам в составлении поурочного плана к уроку, внеклассного мероприятия.