Практические упражнения для создания благоприятной эмоциональной атмосферы в классах интегрированного обучения.

Цель этих упражнений: знакомство, запоминание имен и получение информации друг о друге, разбивка на группы, выработка быстрой реакции, навыков спонтанной деятельности, активизация при плохом настроении, поддержание двигательной активности, развитие восприятия.

*Здравствуй, я рад(а) тебя видеть, потому что…*

Ученики располагаются по кругу. Поворачивая голову к своему соседу, начинают обращение к нему со слов: «Здравствуй, я рад(а) тебя видеть, потому что…». Концовку этой фразы каждый ребенок придумывает сам.

*Необычные приветствия*

Ученикам предлагается поприветствовать ребят, представив себя каким-либо животным, птицей, предметом. Весь класс пытается определить, кто это.

*Давайте подружимся*

Передавая мяч или предмет друг другу по кругу, учитель и ученики называют свое имя. Цель упражнения – помочь детям быстрее запомнить имена детей и учителя. Дети могут уточнить, как бы они хотели, чтобы их называли. Упражнение может проводиться под веселую музыку.

*Встаньте все, кто…*

Задача учителя – придумать наиболее забавные условия, например: Встаньте те, кто любит конфеты, не хотел просыпаться, в синей кофточке, у кого дома есть собака, у кого имя состоит из четырех букв, кто быстро бегает, у кого маму зовут Ира, кто ездит домой на автобусе, у кого глаза карего цвета, кто знает наизусть стихотворение, пишет левой рукой, умеет петь и т. д. После задания «умеет петь» можно предложить ребятам спеть известную всем песню.

Упражнения на образование пар

Цель упражнений: развитие восприятия, ловкости, желания вступить в тактильный контакт с другим человеком, активизация при плохом настроении, деление на пары.

*Вытаскивание нитей*

Для образования пар учитель держит в кулаке шерстяные нити или веревочки длиной до одного метра (на половину количества участников) так, что концы свешиваются справа и слева. Каждый из ребят хватает конец нитки (веревки) и, не выпуская его, отыскивает свою пару, когда учитель разжимает кулак и отпускает веревочки. Например, пары можно образовать с помощью разноцветных шариков, которые ребята вытаскивают их корзины. Шаров в таком случае должно быть каждого цвета по паре.

Упражнения на полисенсорное восприятие

У детей с особенностями психофизического развития может быть нарушена деятельность отдельных анализаторов, но благодаря функционированию сохранных анализаторов они могут получать вполне объективную информацию об окружающей среде. Посредством зрительных упражнений актуализируется эмоциональная сфера, а также:

* расширяется область зрительного восприятия;
* устанавливается различие между передним и задним планами;
* тренируется зрительно-моторная координация;
* достигается постоянство восприятия;
* воспринимаются локализируемые предметы в пространстве;
* устанавливаются пространственные связи;
* происходит восприятие различных форм, их группировка;
* распознаются цвета;
* тренируется зрительная память.

Цель предлагаемых упражнений: развитие зрительного восприятия, визуальной памяти, координации руки – глаза.

*Найди пару предмету*

Учитель располагает в помещении парные предметы по количеству учеников, например, 2 яблока, 2 кубика, 2 вазочки, 2 декоративные салфетки. Кто найдет пару, дожидается других. Предметы могут быть одинаковыми не только качественно, но и логически и функционально (болт и гайка, нож и вилка, волейбольный мяч и сетка, теннисная ракетка и мяч, волан и бадминтонная ракетка)

*Глаза сыщика*

Ученики разбиваются на пары, садятся напротив друг друга и внимательно смотрят один на одного, запоминают свою пару. Потом оба отворачиваются и изменяют что-либо в своей внешности. Затем они поворачиваются лицом друг к другу и стараются найти изменения в партнере.

*Одним глазом*

Дети бросают какие-либо предметы с завязанным левым, а потом правым глазом.

* бросать теннисные или поролоновые мячики в корзину для бумаг;
* набрасывать кольца на ножки стула

Упражнения на развитие осязания (тактильные упражнения)

Осязательное, тактильное восприятие способствует получению информации о предмете с целью его познания.

Цель упражнений: развитие навыка воспринимать «вслепую», чувствовать, осязать, концентрироваться; желания вступить в тактильный контакт с другим человеком.

*Играем в почту*

Ученики рассаживаются друг за другом. Первый и последний в ряду игроки получают по листу бумаги с маркером. Последний игрок рисует на бумаге простую фигуру, а затем повторяет этот рисунок на спине впереди сидящего ребенка; тот, рисует на спине игрока, сидящего перед ним и т. д. Первый в ряду игрок переносит фигуру, нарисованную на спине, на бумагу, после рисунки сравниваются.

*Пройти по веревочке*

Веревка (длина 10 метров) укладывается на пол (в круг, зигзагообразно, петлей). Ученики должны пройти по веревке в носках или босиком, с закрытыми глазами.

*Осязать и нарисовать предмет*

Каждый ребенок получают предмет для осязания вслепую. Через некоторое время предметы убираются, участники рисуют то, что ощутили. Игра завершается сравнением рисунка с предметом.

Мимическая гимнастика

* Способствует обучению навыкам контролирования эмоциональных проявлений. Установлено, что изображение человеком на лице радости, горя, обиды и т. д. вызывает включение переживания этой эмоции на психофизиологическом уровне. Таким образом, можно, к примеру, в ситуации обиды попытаться сделать радостное лицо, что будет способствовать переключению с отрицательной эмоции на положительную.
* Развивает лицевую мускулатуру. Для детей с особенностями психофизического развития этот вид деятельности приобретает особую актуальность, так как у некоторых наблюдается неадекватность мимических проявлений, являющаяся следствием врожденных нарушений иннервации лицевой мускулатуры.
* Помогает обучению навыкам кодирования и декодирования мимических формул эмоций.

*Семья Леших*

В сказочном лесу жила семья Леших. Старший брат дышал так, что вес воздух уходил вверх (нижнюю губу вытянуть вперед и выдохнуть). Второй брат дышал так, что весь воздух уходил вниз (верхнюю губу натянуть на нижнюю, выдохнуть). Третий брат дышал так, что весь воздух уходил вправо (сомкнуть левый уголок рта). Четвертый брат дышал так, что весь воздух уходил влево (сомкнуть правый уголок рта). Младший брат дышал так, что весь воздух шел прямо (губы трубочкой). Какому брату удастся задуть свечку, если ее держать прямо перед собой, справа, слева, внизу, вверху? (Все действия имитируются.)

*Дополни высказывания (из собственного опыта)*

Радуюсь, когда …Печалюсь, так как … Доволен, когда …Спокоен, потому что …Зол по причине …Недоволен, так как …Удивлен тем, что …Испугался, потому что …Стыдно из-за того, что …Обижен тем, что …Восхищаюсь теми, кто …

*Самый неприятный человек*

Учитель предлагает ученику вспомнить самого неприятного для него человека и объяснить, чем он неприятен. Потом педагог предлагает постараться найти у этого человека хоть одно положительное качество. Конструируется ситуация: Представь, что у этого человека случилось горе. Жалко ли его? Поможешь ли ты ему? Как? Чем?

*Я в этот мир пришел, чтобы…*

Педагог предлагает ученику продолжить высказывание.

Релаксация

Цель упражнений: формирование навыков релаксации, снятие психомышеч ного напряжения.

*Силачи*

Релаксация для плечевого пояса. Предлагается сымитировать движения штангиста: поднять штангу, бросить ее на пол.

*Винт*

Релаксация для всего тела. Предлагается стоя поворачивать корпус тела в разные стороны; руки свободно, как плети, движутся за корпусом.

*Ноги в воду*

Релаксация для всего тела. Детям предлагается отдохнуть: «Пойдем к речке, сядем на берегу и опустим ноги в воду, поболтаем ими».

Хорошим финалом для занятий по социально-эмоциональному воспитанию является: *Связующая нить*

Дети в кругу. По кругу друг от друга передают клубок ниток и держатся за нитку. Получив клубок, ребенок говорит, чего хочет для себя, передавая соседу, желает ему что-нибудь.