

Конспект занятия "Уроки тишины". Дисциплина

Уроки тишины.

«Дисциплина обязательно должна быть деятельной, активной. Обычно мы считаем индивида дисциплинированным только с той поры, как он станет молчаливым, как немой и неподвижный, как паралитик. Но это уничтоженная личность, а не дисциплинированная». (Мария Монтессори)

Все мы, взрослые, знаем, что детей нужно научить правильно говорить, правильно вести себя за столом, правильно здороваться и т.д. Но задумываемся ли мы, что кроме этого у детей необходимо воспитывать умение внимательно слушать, умение не только говорить, но и молчать, умение сдерживать порывы к ненужным действиям, к бесцельному разговору, умение быть неподвижным?

Знаменитый итальянский педагог-психолог и врач Мария Монтессори проводила в своих группах специальные УРОКИ ТИШИНЫ. Это совсем короткие уроки, по несколько минут. И представляют собой не только отдых для центральной нервной системы, но и гимнастику для воли.

На уроке тишины детям предлагают прислушаться к тишине, а потом спрашивают у них, что слышали и заметили. Педагог показывает, как нужно правильно сидеть, обращая внимание детей на то, как лежат руки и как правильно на полу стоят ноги, на правильную осанку, на дыхание с закрытым ртом. Детей постепенно приучают быть неподвижными и молчаливыми.

Эти упражнения, при условии покоя и тишины, дают ребенку изоляцию впечатления, внутреннее сосредоточение, которые оставляют в его сознании глубокий след.

1) Слушаем тишину

Детям предлагается закрыть глаза и послушать тишину. Обсудить кто что слышал.

2) Слушаем тишину внутри себя

Детям предлагается закрыть глаза, уши прикрыть ладонями. Если ребенок спокоен, он может услышать биение своего сердца, собственное дыхание.

3) Слышим хруст

Материал: сухарики или кукурузные хлопья.

Предлагаем детям, закрыть глаза, ладонями прикрыть уши. Затем каждому ребенку педагог кладет в рот сухарики или кукурузные хлопья. Все вместе начинаем жевать и слушать. Обсудить, на что похож звук.

4) Дотронуться до ладошки

Материал: Колосок, перышко

Предлагаем детям закрыть глаза и вытянуть ладошки вперед. Затем по кругу дотрагиваться до ладошек детей перышком (колоском и т.п.). Обсудить, кто что почувствовал.

5) Говорим шепотом

Все какое-то время должны разговаривать только шёпотом. Это условие выполняют не только дети, но и взрослые. В результате ребёнок должен стараться расслышать слова, произносимые тихо и издали. Это, по мнению Марии Монтессори, требует от него настороженного внимания, готовности ловить звуки.

6) Бесшумное движение

Ребёнок двигается неловко и шумно, потому что не умеет иначе. Нужно знакомить его с различными степенями неподвижности, ведущей к тишине. Для этого есть специальные упражнения:

- ✓ Встать со стула шумно, а потом тихо, не делая резких движений, не двигая стул и не раскачивая его.
- ✓ Пройдись на носочках по полу так, чтобы тебя почти не было слышно.
- ✓ Двигайся на цыпочках между стоящих в некотором беспорядке стульев, не задевая их.
- ✓ Бесшумно передвинь предметы на полке, осторожно возьми их оттуда и поставь на то же самое место.

Такие упражнения можно проводить каждый раз перед проведением каких-либо занятий. Дети станут молчаливыми, послушными и вы сможете спокойно проводить занятия в тихой обстановке.