**Неделя психологической разгрузки в начальной школе**

 Сохранение и укрепление здоровья учащихся является одной из наиболее значимых проблем современного образования. Учитывая негативное воздействие возрастающих физических и эмоциональных нагрузок на младших школьников во время пребывания в учебном заведении, особого внимания требуют вопросы контроля состояния здоровья учащихся, профилактики заболеваний и здоровьесберегающей организации образовательного процесса.

Каждому взрослому человеку, который, так или иначе, соприкасается с детьми, будь то родитель, учитель или воспитатель, следует помнить, что здоровье ребёнка напрямую связано с его душевным равновесием и эмоциональным благополучием. Ребёнок, находящийся в спокойном, уравновешенном состоянии меньше болеет, легче переносит случившиеся заболевания, быстрее выздоравливает. Поэтому очень важно сохранять не только физическое, но и психическое здоровье детей. А для этого каждый педагог должен владеть методами коррекции психофизических отклонений, повышать устойчивость нервной системы детей, осваивать приёмы преодоления усталости, уныния, неудовлетворённости учащимися, стараться приводить в согласие желания и возможности учеников. Доброжелательность учителя, юмор, педагогическая интуиция способствуют сохранению психического здоровья каждого ребёнка.

 Мне бы хотелось поделиться с вами опытом проведения Недели психологической разгрузки для обучающихся начальной школы под названием «Разноцветная неделя».

Основная цель проведения Недели - создание положитель­ного эмоционального фона в начальной школе, гармонизация детско-родительских отношений, снятие психоэмоционального напряжения и усталости у обучающихся.

 Разноцветная неделя проводилась в начальной школе в середине февраля.Актуальность её проведения в это время подтверждается наблюдением у обучающихся «синдрома третьей четверти», для которого характерны выраженная усталость, жалобы на плохое самочувствие, головные боли, сонливость, снижение внимания.

***Разноцветная неделя. Открытие Недели.***

- Мы читали и считали,

Так устали, просто чудо!

Разноцветную неделю

Мы устроим вам повсюду.

- Что же это за неделя?

Вы не знаете? Расскажем!

Это дело — не безделье.

Все цвета мы вам покажем.

**Ведущий:**

- Этим стихотворением мы открываем "Разноцветную неделю".

- Что же это такое — разноцветная неделя? Это праздник каждый день, ведь каждый день — от понедельника до субботы — будет посвящен какому-то определенному цвету.

*Сценка «Разговор красок».*

**Ведущий:** Часто во время сильного снегопада ты сидишь у окна, смотришь и прислуши­ваешься, и тебе кажется, что у всех вещей есть голоса, что все они разговари­вают. И твои краски тоже. Слышите, говорит красный цвет?

**1. Красный:**

Красная редиска выросла на грядке,

Рядом помидоры - красные ребятки.

Красные тюльпаны на окне стоят.

Ярким, алым цветом те цветы горят.

**Ведущий:** Вслед за ним откликается оранжевый.

**2. Оранжевый:**

Оранжевой лисице

Всю ночь морковка снится -

На лисий хвост похожа:

Оранжевая тоже.

**Ведущий:** Желтый тоже не молчит!

**3. Желтый:**

Желтое солнце на землю глядит,

Желтый подсолнух за солнцем следит,

Желтые груши на ветках висят,

Желтые листья с деревьев летят.

**Ведущий:** Тут и зеленый заговорил.

**4. Зеленый:**

У нас растет зеленый лук

И огурцы зеленые,

А за окном зеленый луг

И домики беленые,

С зеленой крышей каждый дом,

И в нем живет веселый гном

В зеленых брючках новых

Из листиков кленовых.

**Ведущий:** А голубой восклицает.

**5. Голубой:**

Глаза голубые у куклы моей,

А небо над нами еще голубей.

Оно голубое, как тысячи глаз,

Мы смотрим на небо, а небо - на нас.

**Ведущий:** И синий не отстает.

6. **Синий:**

В синем море островок,

Путь до острова далек.

А на нем растет цветок -

Синий-синий василек.

**1-й чтец:**

Вот перед вами различные краски,

С ними, друзья отправляемся в сказку,

Ты полюбуйся - какие цвета!

Цветная неделя! Игра! Красота!

**Вед: -** Ну что ж, друзья начинаем нашу разноцветную неделю. Сегодня состоится разноцветная викторина. Каждый желающий может принять в ней участие. А, начиная с завтрашнего дня, вы соревнуетесь между собой в различных цветных конкурсах. План этих мероприятий ну ваших классных руководителей.

**План проведения**

***Разноцветной недели.***

1 день – Открытие Разноцветной недели. Разноцветная викторина.

2 день – Жёлто-оранжевый или «солнечный» день.

Конкурсы:

- нарядов;

- историй, сказок, стихов собственного сочинения о Солнечном лучике или зайчике;

- рисунков, поделок на тему « Солнечный зайчик» (или лучик).

3 день – Красный день.

Конкурсы:

- нарядов;

- красных историй, сказок, стихов собственного сочинения;

- рисунков, поделок на тему « Красные дары земли».

4 день – Синий день.

Конкурсы:

- нарядов;

- синих историй, сказок, стихов собственного сочинения;

- синих рисунков, поделок;

- синих песен ( написать строчки из песен, в которых встречается синий или голубой цвет, как можно больше).

5 день - Зелёный день.

Конкурсы:

- нарядов;

- рисунков на тему « Зелёная планета»;

- зелёных поделок;

- историй, сказок, стихов собственного сочинения, приключившихся с зелёными героями.

6 день – Закрытие Разноцветной недели.

Приглашаем все классы в «Разноцветное путешествие»! Придумайте название своей команде, девиз, соответственно теме. Разучите цветную песенку,стихотворение. Принесите по одному цветному шарику.

***Удачи всем!!!***

***Разноцветная викторина***

1. Чашку какого цвета разбили герои рассказа Аркадия Гайдара?**(голубого**)

2. Какой цвет в радуге расположен между оранжевым и зелёным? (**жёлтый)**

3. Какой цвет присутствует в названии стихотворения Н.А. Некрасова

«... шум»?(**Зелёный)**

4. Какого цвета икра у горбуши**?(Красная)**

5. Какой цвет приписывают ужасной тоске или скуке?(**зелёная**)

6. Наши зелёные друзья - это... Кто?**(растения**)

7. Какого цвета кровь у скорпионов?(**голубая**)

кровь большинства живых существ, как известно, "окрашена" в красный цвет: **"виновником" этого является содержащийся в ней гемоглобин, основу которого составляет железо. Кровь скорпионов, а также пауков, кальмаров и крабов, содержит не гемоглобин, а гемоцианин - вещество на основе меди, которое и окрашивает кровь этих существ в голубой цвет.
Замена гемоглобина на гемоцианин произошла из-за того, что организм всех этих животных лишен сосудов** - артерий и вен, способных "доставить" кислород ко всем **отдаленным уголкам тела**.

8. Какой цвет кожи у мультипликационного героя Шрека?(**зелёный**)

9. Какого цвета карточку показывает судья провинившемуся игроку в ходе футбольного матча?(**жёлтую**)

10. Подскажите «цветное» название гриба боровика**.(белый)**

11. Борода какого необычного цвета в сказке Шарля Перро была у знаменитого злодея?(**синяя**)

12. Какого цвета стрелка компаса, указывающая на юг?(**красный)**

13. Шарик какого цвета Винни-Пух выбрал для полёта за мёдом?**(синий)**

14. Какой цвет в радуге соседствует с красным?(**оранжевый)**

15. Злой волшебницей какой страны была в сказке «Волшебник Изумрудного города» Бастинда?**( Фиолетовой)**

16. Какого цвета был гусь Мартин в сказке о путешествии Нильса?(**белый)**

17. Какого цвета шахматные фигуры у игрока, начинающего партию первым?**(Белые)**

18. Кашу из какой крупы на Руси называли чёрной кашей?(**из гречки)**

19. Красную или зелёную краску можно получить из цветков зверобоя?**(Красную) А зелёную из листьев берёзы**

20. Какой цвет не относится к основным цветам радуги?

а) Оранжевый;

б) Зелёный;

в) Фиолетовый;

г) **Розовый.**

21. Какой цвет получается при смешении синего и красного?

а) Коричневый;

б) Фиолетовый;

в) **Зелёный.**

22. Какого цвета волосы у Мальвины из «Золотого ключика»?(**голубые)**

23. Цветы какого из этих растений не голубого цвета?

а) Василёк;

б) Незабудка;

в) **Лютик;**

24. Какой лентой принято перевязывать конверт с новорождённым мальчиком?

а) Красной;

б) **Голубой;**

в) Жёлтой;

(В России новорождённый мальчик царской фамилии получал орден Андрея Первозванного с голубой лентой. Отсюда и пошла эта традиция.)

25. Каким цветом окрашиваются линии, делящие хоккейную площадку на зоны?

а) Зелёный;

б) Красный;

в) Чёрный;

**г) Синий.**

26. У какого из этих грибов красная шляпка?

а) Подберёзовик;

б) Боровик;

в) **Подосиновик;**

г) Груздь

27. Как называют первую строку абзаца?

а) Белая;

б) Синяя;

в) **Красная;**

г) Чёрная

28. Какого цвета минерал малахит?

а) **Зелёный;**

б) Синий;

в) Чёрный;

г) Красный.

29. Что у белого медведя чёрное?

а) Уши;

б) Хвост;

**в) Нос**

30. Крест какого цвета изображён на полотнище Андреевского флага? (Голубого.)

31.Новый сорт этого изящного садового цветка ярко-синей окраски получил название «Принцесса Диана». Что это за цветок? (Анютины глазки.)

32.Какой цвет бильярдного сукна является традиционным? (Зелёный.)

33.В какое море впадает Жёлтая река? (**В Жёлтое море.)**

34.Назови какого цвета автомобильные стоп-сигналы? **(Красного.)**

35.В какой цвет окрашивается ручка стоп-крана в пассажирских вагонах? **(В красный.)**

36.Какого цвета полотнище Олимпийского флага? **(Белого.)**

37.Пояс какого цвета должен носить начинающий дзюдоист? **(Белого.)**

38.Кольца какого цвета нет на олимпийском флаге?

 а) Голубого;

б) Зелёного;

 **в) Коричневого; +**

 г) Чёрного.

39.Военнослужащие каких войск называют себя «голубыми беретами»?

а**) Десантники; +**

б) Моряки;

в) Лётчики;

г) Танкисты.

40.Кольцо какого цвета на олимпийском флаге символизирует Европу?

а) Жёлтого;

б**) Голубого; +**

в) Красного;

г) Зелёного;

41.Какого моря не существует?

 а) Жёлтое;

 б) Красное;

**в) Синее; +**

г) Белое

42.Какой из этих цветов не относится к тёплым?

а) Оранжевый;

б) Жёлтый;

в) Синий; +

 г) Коричневый.

43.Как называют вузовский диплом с отличием?

 а) Белый;

б) Жёлтый;

 в) Золотой;

**г) Красный. +.**

60.Какой цвет в старину называли червонным?

**а) Красный; +**

б) Чёрный;

в) Жёлтый;

г) Белый.

44.С какого растения, по утверждению В. Даля, пчёлы берут красный мёд?

**а) Гречиха; +**

б) Липа;

в) Медуница;

г) Подсолнечник.

45.Как называют первую строку абзаца?

 а) Белая;

б) Синяя;

**в) Красная; +**

г) Чёрная.

46.Какого цвета кленовый лист на государственном флаге Канады?

**а) Красного; +**

б) Жёлтого;

в) Зелёного;

г) Синего.

47.Что защищают во всём мире партии «Зелёных»?

а) Крокодилов;

б) Курс доллара;

**в) Окружающую среду; +**

г) Армию.

48. .Какой цвет стал характеристикой необразованного и малокультурного человека?

 а) Чёрный;

б) Белый;

 **в) Серый; +**

г) Хаки.

49 Розы какой окраски издают самый сильный запах?

а) Розовые;

 б) Чайные;

**в) Белые; +**

 г) Бордовые.

50Какого цвета был стильный галстук в песне Валерия Сюткина? (**Оранжевый.)**

51. Какой туман кажется Вячеславу Добрынину похожим на обман в одной из его песен? а) Жёлтый;

б) Сиреневый;

**в) Синий; +**

г) Розовый.

**План проведения**

***Разноцветной недели.***

1 день – Открытие Разноцветной недели. Разноцветная викторина.

2 день – Жёлто-оранжевый или «солнечный» день.

Конкурсы:

- нарядов;

- историй, сказок, стихов собственного сочинения о Солнечном лучике или зайчике;

- рисунков, поделок на тему « Солнечный зайчик» (или лучик).

3 день – Красный день.

Конкурсы:

- нарядов;

- красных историй, сказок, стихов собственного сочинения;

- рисунков, поделок на тему « Красные дары земли».

4 день – Синий день.

Конкурсы:

- нарядов;

- синих историй, сказок, стихов собственного сочинения;

- синих рисунков, поделок;

- синих песен ( написать строчки из песен, в которых встречается синий или голубой цвет, как можно больше).

5 день - Зелёный день.

Конкурсы:

- нарядов;

- рисунков на тему « Зелёная планета»;

- зелёных поделок;

- историй, сказок, стихов собственного сочинения, приключившихся с зелёными героями.

6 день – Закрытие Разноцветной недели.

Приглашаем все классы в «Разноцветное путешествие»! Придумайте название своей команде, девиз, соответственно теме. Разучите цветную песенку,стихотворение. Принесите по одному цветному шарику.

***Удачи всем!!!***

**1 день – Жёлтый или оранжевый день**

Великолепный чистый желтый цвет, напоминает солнечный свет. Символизирует как богатство, так и предательство, измену. Открыт и легок. Повышает остроту зрения, аппетит, побуждаетк активной деятельности, помогаетправильно выражать мысли, создаёт ощущение радости, счастья, веселья и праздничности.

Оранжевый цвет - пылкий и блестящий, как огонь и солнце. Он согревает, создаёт ощущение комфорта, веселья, радости, благополучия, усиливает жизнерадостность, трудоспособность, укрепляет волю человека, делает его терпимым по отношению к другим, приносит успех и удачу.

В природе не так много оранжевого цвета, поэтому его часто используют, чтобы привлечь внимание. Оранжевые куртки дорожных рабочих хорошо видны издали. Такие куртки помогают избежать аварий. Костюмы первых космонавтов были оранжевого цвета, что значительно облегчало их поиск после приземления.

- Отгадайте, о чём пословица.

1. Доброе, хорошее, на всех глядит,

А людям на себя глядеть не велит.

- Правильно, это солнышко. Пусть сегодня в жёлто-оранжевый день, вместе с вашими яркими нарядами, солнечными рисунками и историями придёт к нам маленький кусочек солнца – солнечный лучик или солнечный зайчик.

**2 день – Красный день.**

Вот – красный, яркий, гордый цвет.

Прекрасней цвета в мире нет!

Цвет маков, праздничных знамен…

В любую пору нужен он:

Восход всегда бывает красен,

Багровый вечером закат,

Там ягоды в траве пестрят,

И красный цвет к этому причастен.

- Ребята, вы ведь знаете, что красный – это праздничный цвет. Воздушные шары и флажки красного цвета создают праздничное настроение.

Красный цвет выражает торжественность, означает уважение и почет, его еще называют королевским цветом. Красный цвет символизирует любовь, поэтому любимым дарят красные розы и рисуют красное сердце в знак любви.

**3 день – Синий день**

Синий спокойный цвет, всегда сосредоточен на себе. Даже обладает гипнотическим действием – не зря люди любят смотреть в синее небо или на море. Для русских это – символ веры. Он уменьшает чувство боли, снимает напряжение в мышцах. Иногда создаёт таинственную атмосферу.

**4 день – Зелёный день.**

Зеленый цвет гордится тем,

Что нужен он всегда и всем.

В лугах зеленая трава,

Деревьев зелена листва,

У леса зелена опушка,

В болоте зелена лягушка,

В траве стрекочущий кузнец,

А в огороде – огурец.

- Зеленый цвет – символ юности, возрождения и обновления. Как трогательно выглядят тоненькие зеленые ростки, наперекор всему вырастающие на пепелище или пробивающиеся сквозь асфальт!

Это самый уравновешенный из всех цветов спектра. Зелёный - цвет самой природы, цвет жизни. Он имеет множество оттенков – от изумрудно-зеленого до салатового и бирюзового. Он повышает тонус и успокаивает, создаётощущение отдыха, надолго повышает работоспособность. Лучше всего он действует на нормальных здоровых людей, увеличивает остроту зрения и концентрацию внимания.

***Разноцветное путешествие***

**Оборудование: цветные карандаши, альбомные листы, разноцветные кружки, магниты, ручки, шкатулка с вопросами.**

- Здравствуйте, дорогие ребята! Сегодня у нас заключительный день

« Разноцветной недели». Мы приглашаем вас в увлекательное путешествие по стране красок! Оценивать сегодняшнее путешествие будет жюри в составе:……..

- Итак, мы начинаем. Слово для представления своей команды я предоставляю 4 ( 3, 2, 1) классу. Жюри, внимание! Оцениваем!

**Представление команд**

**1 конкурс « Разминка».**

# - Я буду читать сказку, а вы – находить нужный цвет среди ваших цветных карандашей, показывать его жюри и не нарушая очерёдности, раскладывать их на столе.

#  Сказка о цветах радуги.

Однажды все краски мира поссорились. Каждая утверждала, что она лучше, нужнее и важнее остальных.

Зеленый сказал: « Это ясно, что я самая важная! Я символ жизни и надежды. Трава, листья, деревья, животные умерли бы без меня!»

Синий прервал его: «Ты думаешь только о земле. А посмотри на небо и воду. Вода – источник жизни и без нее вы – ничто!»

Желтый засмеялся: «Вы это серьезно? Я приношу в мир улыбку, радость, счастье и тепло. Только я вызываю у всех восторг!»

Тут начал расхваливать себя и Оранжевый: «Я – цвет силы и здоровья. Вспомните, морковь, тыква, апельсин, манго – в них самые важные витамины. А когда я окрашиваю небо на закате или рассвете – никто даже и не вспоминает о вас!»

Красный не выдержал и крикнул: «Я здесь главный! Я цвет опасности и храбрости. Я цвет жизни! Без меня Земля бы была пустой, как луна. Я цвет страсти и любви!»

Алый был в ярости, но говорил с гордостью: «Я цвет королевской власти, царей, вождей. Епископы всегда выбирали меня. А знаки власти не обсуждают! Я приказываю вам повиноваться!»

И, наконец, заговорил Серый, намного спокойнее, чем остальные: «Я – цвет молчания. Мало кто заметит меня. Я цвет мысли и размышления!»

Так цвета хвастались друг перед другом, каждый убеждал в своем превосходстве. Их спор становился все громче и громче. И вдруг сверкнула молния, послышался раскат грома. Пошел дождь. Цвета стали прижиматься друг к другу, это придавало им храбрости.

В самый разгар бури цвета услышали голос Дождя: «Глупцы! Вы пытаетесь найти главного. А знаете ли вы, что каждый из вас уникален! Возьмитесь за руки и пойдемте со мной».

Цвета сделали то, о чем просил Дождь. Дождь продолжал: «Отныне, когда идет дождь, каждый из вас будет появляться на небе. Это будет вам напоминанием о том, что вы можете жить дружно. Вас будут называть радугой. Радуга будет знаком надежды!»

И с тех пор, когда идет ливень, на небе появляется радуга. Это напоминание нам о том как важно ценить друг друга.

А теперь, глядя на карандаши, перескажите сказку. Начнём с первого класса.

**2 конкурс « Рисунок».**

- Слушайте стихотворение и рисуйте то, о чём в нём говорится.

С. Петушков

Серый день весенний,

Дождик моросит.

Кот, клубком свернувшись,

На диване спит.

Он со мной не хочет

Мячиком играть,

Ну и я тихонько

Сяду рисовать.

Нарисую солнце

И красивый дом.

Желтую дорожку,

Розы под окном.

Яркими цветами,

Не жалея краски,

Хмурый день раскрашу,

Как волшебник в сказке,

Рисовать закончу –

Выгляну в оконце,

А дождя не стало,

И на небе солнце!

Вот какие краски

Мама мне купила.

Как нарисовалось -

То и получилось!

**3 конкурс «Творческое задание «Красные шапочки».**

- Представь, что вы «Красные шапочки». У вас есть 4 предмета красного цвета: яблоко, кофта, магнитофон и мяч. Как с помощью этих предметов вы поможете бабушке? Например, красное яблоко накормит бабушку, красный мячик поможет ей стать спортсменкой, а красная кофта ... ?

**4 конкурс « Самый внимательный»**.

- От каждого класса я приглашаю по 1 участнику.

На магнитной доске вы видите несколько кружков разного цвета. Запомните их. После того, как вы закроете глаза, я уберу 1 из них, а вы должны будете назвать, какой кружок исчез.

**5 конкурс «Что на земле жёлтого и оранжевого цвета».**

- За 5 минут нужно написать, как можно больше овощей и фруктов, которые имеют жёлтый или оранжевый цвет.

**6 конкурс « Отгадай».**

- По очереди каждая команда вытянет из шкатулки вопрос, на который быстро нужно дать ответ.

*1. Как звали девочку, которая пела « Если долго-долго-долго»?*

*2. Какого цвета шляпа у Незнайки?*

*3.Я чёрный, красный, жёлтый, синий,*

*С начинкой твёрдой в древесине.*

*Я с острым ножиком дружу*

*И, что хочу, изображу.*

*4.Белая морковка зимой растёт*

*5. Кругла, а не месяц, желта, а не масло, с хвостом, а не мышь.*

*6. Какой цвет получится, если смешать синий и жёлтый?*

*7. Назовите цветок синего цвета.*

*8. Какого цвета гуси жили у бабуси из песенки?*

*9. Назовите все цвета радуги по порядку.*

*10.* Оно излучает свет, и имеет этот цвет. (Солнце)

11.Я бы красить василек
Даже черным цветом мог!
Но, не бойтесь, не покрашу!
Цвет его намного краше!
(Синий)

12.Он из всех неяркий самый,
Только веришь или нет — Можно видеть этот цвет
И с закрытыми глазами!
(Чёрный)

- Подошло к концу разноцветное путешествие и пока жюри подводит итоги мы посмотрим номер художественной самодеятельности ,которые

приготовила к празднику каждая команда. Приглашаем на сцену уч-ся 1,2,3,4 класса.

Вот и закончилась « Разноцветная неделя». Подошли к концу увлекательные разноцветные конкурсы. Вам понравилось, ребята? Хочу отметить, что все вы нас просто поразили своей фантазией, очень трудно было выбрать жюри лучших среди лучших. Но настала пора подвести итоги. Разрешите вручить грамоты и призы.

( Вручение грамот и призов)

- Удачи всем в последующих конкурсах.А сейчас мы все выйдем на улицу и выпустим в небо ваши разноцветные шарики, пусть у людей, которым они встретятся, поднимется настроение, а мы в это время почувствуем себя счастливыми