



# Мастер-класс «Антистрессовая игрушка»

педагоги-психологи  
МАОУ СОШ №42 Дегтерева Н.И.,  
Петрашкевич О.В.



Еще в недалеком прошлом человечество не задумывалось о том, что такое стресс. И это не удивительно, ведь течение жизни, было намного спокойней и медленнее. Современность заставляет жить по своим правилам, и сейчас для того, чтобы шагать в ногу со временем нужно находиться в постоянном движении. Естественно, что живя в таком ритме, организм постоянно находится в стрессовом состоянии, а это чревато различными психоэмоциональными расстройствами.

Во избежание подобных неприятностей были придуманы антистрессовые игрушки, это идеальная вещь для тех людей, которые не могут все бросить и уехать отдыхать. Главная цель этих игрушек - за какие-то доли секунд поднять человеку настроение, с чем они отлично справляются.



Зарубежными специалистами доказано, что они способны производить удивительный терапевтический эффект. Стоит лишь взять антистрессовую игрушку в руки и начать ее сжимать, и Вы моментально забудете о тяготах бесконечного рабочего дня.

Манипуляции с этими игрушками помогают отвлечься, расслабиться, и получить массу положительных эмоций и тем самым избежать стресса. Игрушки развивают мелкую моторику, внимание, потребность в общении. Антистрессовые игрушки снимают напряжение, помогают преодолеть депрессию.

С ними приятно отдыхать, расслабляться, веселиться и получать удовольствие от жизни!

# Изготовление антистрессовой игрушки своими руками

Вам потребуется:

- Воздушный шарик;
- Мука;
- Цветные нитки;
- Пластиковая бутылка (обрезанная);
- Ножницы;
- Ложка.



Шаг 1.



Шаг 2.



Шаг 3.



Шаг 4.



## Шаг 5.



## Шаг 6.



Шаг 7.



Шаг 8.





Шаг 9.



Шаг 10.



Шаг 11.



Шаг 12.



# Результат



# Спасибо за внимание!!!

