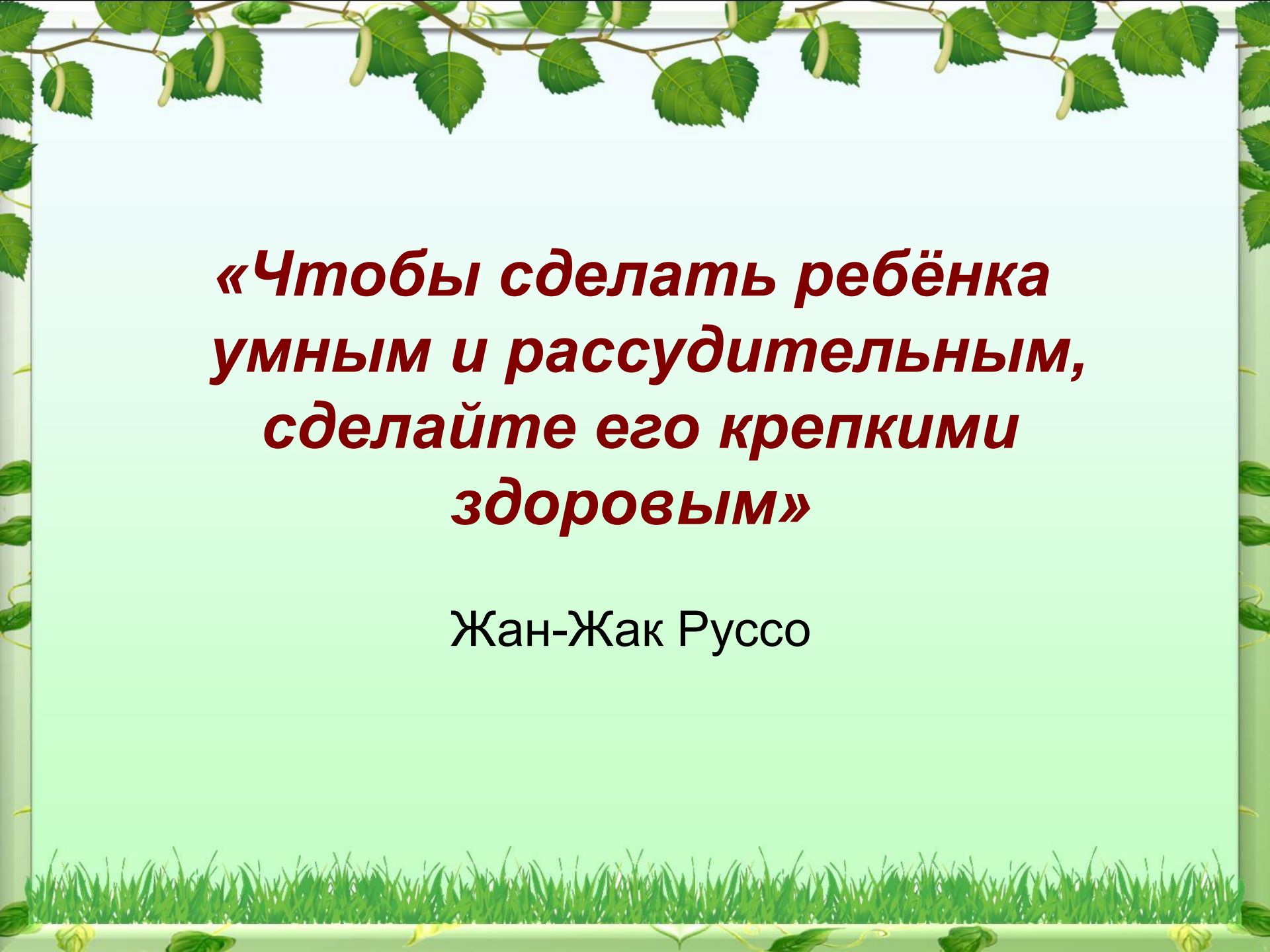


# Минутка для себя: снятие эмоционального напряжения на занятие «Искусство бисера»

Бисикова Ирина Николаевна

Педагог дополнительного образования

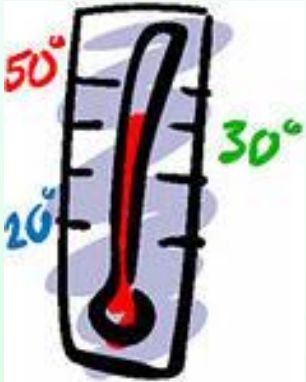
ОДОД ГБОУ школа № 588 СПб



***«Чтобы сделать ребёнка  
умным и рассудительным,  
сделайте его крепкими  
здоровым»***

Жан-Жак Руссо

# Правильная организация занятий



20-24 ° C



W = 40-60 %



- Доброжелательная обстановка
- Спокойная беседа
- Внимание к каждому обучающемуся

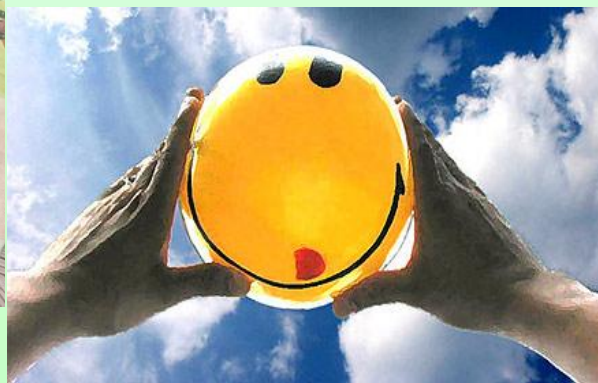


# Психологический настрой



«Я всё смогу»

«У меня всё  
получится»



# Дифференцированное обучение



Каждый ребенок получает от урока только положительные эмоции, ощущает комфорт, защищенность и испытывает интерес к занятиям



# Динамические паузы

- Преодоление двигательного голода
- Физкультурные микропаузы
- Физкультминутки с использованием стихотворного текста
- Изометрические упражнения

# Преодоление двигательного голода



1-2 минуты на 15-17 минуте занятия

# Физкультурные микропаузы



«Оживлялки»

3–6 упражнений по 8–10 секунд каждое



# Физкультминутки с использованием стихотворного текста



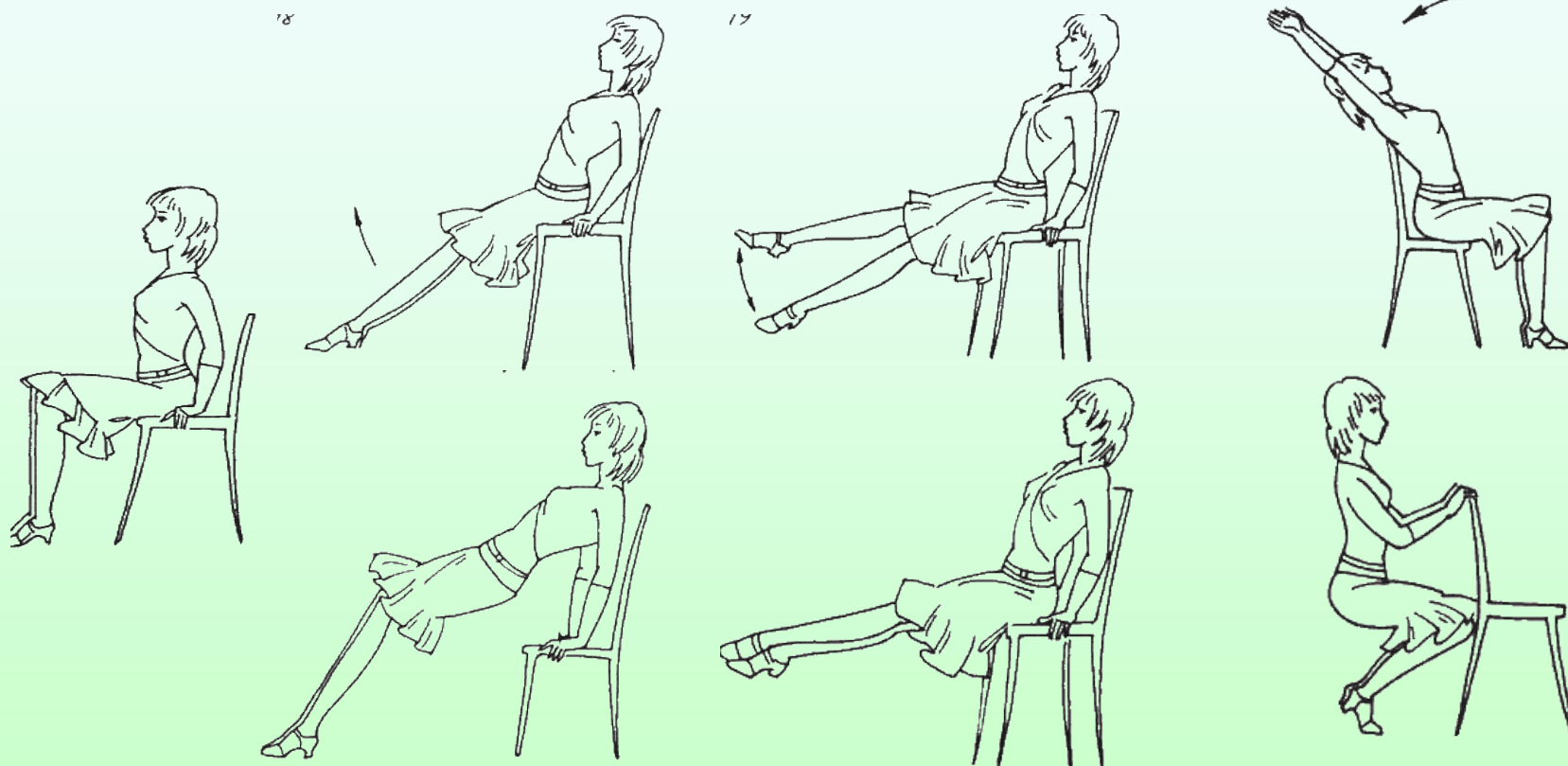
«Коза»

«Бабочка»



«Воробей»

# Изометрические упражнения



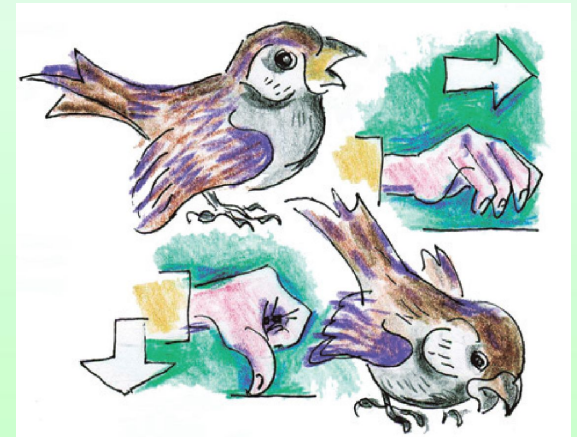
Чередование напряжения и расслабления отдельных групп мышц (по 10-20 секунд)

# Пальчиковые игры

## «Большой пальчик»

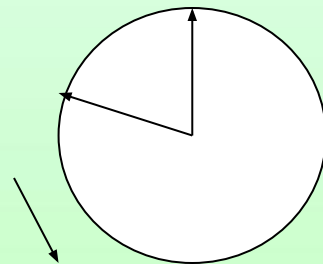
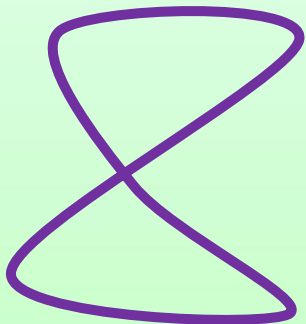
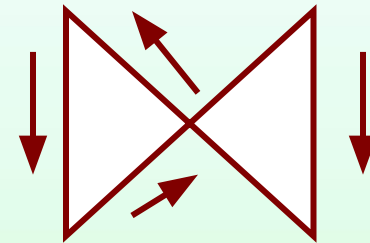
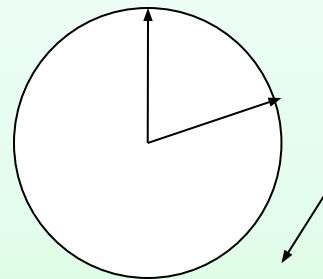
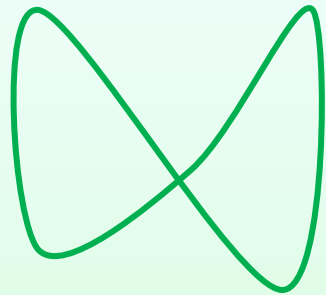


«Зайчик»



«Воробей»

# Гимнастика для глаз

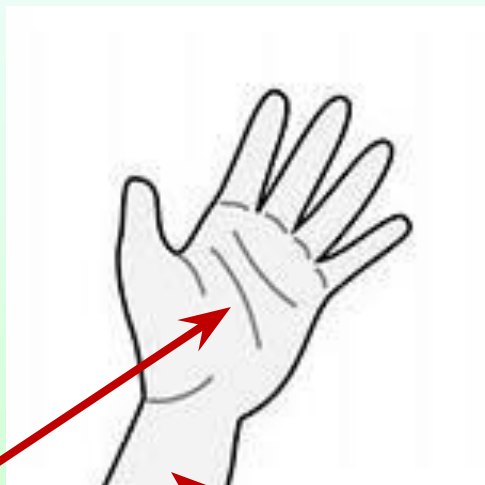


«Бесконечность»

«Часы»

«Тренажёры -  
траектории»

# Массаж точек для укрепления зрения



# Дыхательные упражнения

**«Трубач»** - поднести к губам воображаемую трубу. Имитируя движения трубача, нажимая пальцами на воображаемые клавиши, на выдохе произнося «ту-ту-ту» (10-15 секунд).



**«Греем руки»** - вдыхать через нос и дуть на озябшие руки, плавно выдыхая через рот, как бы согревая руки.



**«Каша»** - вдыхать через нос, на выдохе произнести слово «пых». Повторить не менее 6 раз.



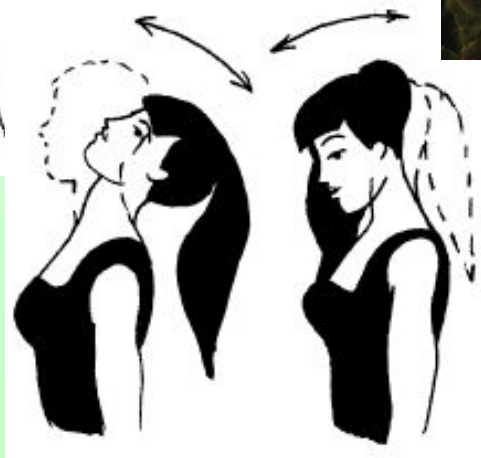
# Релаксационные упражнения



# Сказкотерапия и звукотерапия



Звук «М М М» – «Катюша»

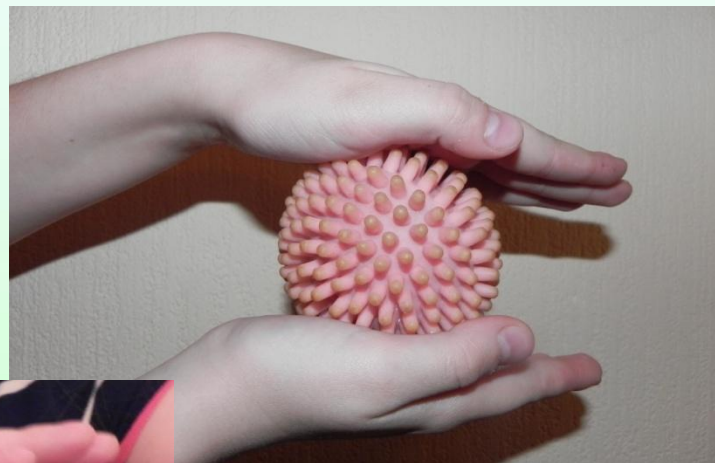




# Упражнения на снятие перегрузки всех систем организма



# Методика развития мышечной моторики детей



# Психологическое напряжение учителя во время ситуаций дискомфорта

Вернуться в детство

Волшебная чайная



Совет от знаменитости

Природные антидепрессанты

Дыхание - золото

Спокойствие, только спокойствие



## Список литературы:

1. Бакарченко Е.А. Снятие зрительного напряжения//Начальная школа. 2009, № 9.
2. Деягина Г.А. Терпигина Т.С. Сборник рекомендаций по применению здоровьесохраняющих технологий в образовательном процессе, М.:, 2010 г., 17с., ил.
3. Сандомирский М. Е.. Как справиться со стрессом: Учимся правильно... дышать./ Будь здоров – не болей, № 10 (40), 2002
4. Степанова М.. Как перестать беспокоиться и начать учиться./Школьный психолог, №8, 2004
5. Хухлаева О. В. Психологическое здоровье в условиях школы: Психопрофилактика эмоционального напряжения {Материалы для специалиста образовательного учрежде}, М: Академия, 2003 г. - 208 с., ил.
6. <http://ru.wikipedia.org>, Википедия – свободная энциклопедия, 2013 г.
7. <http://zdd.1september.ru>, методический журнал «Здоровьесберегающие технологии в школе» Здоровье детей», № 7-8, 2013г., 65с.,ил.МЕТ
8. <http://zdd.1september.ru>, методический журнал «Здоровьесберегающие технологии в школе» Здоровье детей», № 9, 2013г., 65с.,ил.ДИЧ
9. <http://zdd.1september.ru>, методический журнал «Здоровьесберегающие технологии в школе» Здоровье детей», № 10, 2013г., 65с.,ил.ЖУРНАЛ
10. <http://pedsovet.ru>, «Педагогическое сообщество Екатерины Пашковой», 2007-2012 г.
11. <http://uspeh-formula.ru/> формула успеха, 2013