

# Мастер-класс

Учитель начальных классов  
Черняева Галина Викторовна



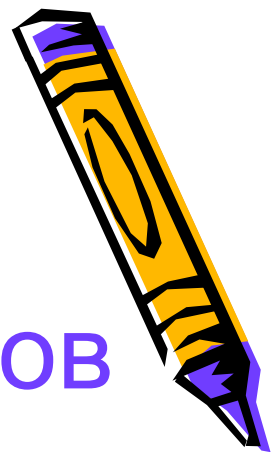
# Притча

«Жил мудрец, который знал все. Один человек захотел доказать, что мудрец знает не все. Зажав в ладонях бабочку, он спросил: «Скажи, мудрец, какая бабочка у меня в руках: мертвая или живая?» А сам думает: «Скажет живая - я ее умертвлю, скажет мертвая - выпущу». Мудрец, подумав, ответил: **«Все в твоих руках».**

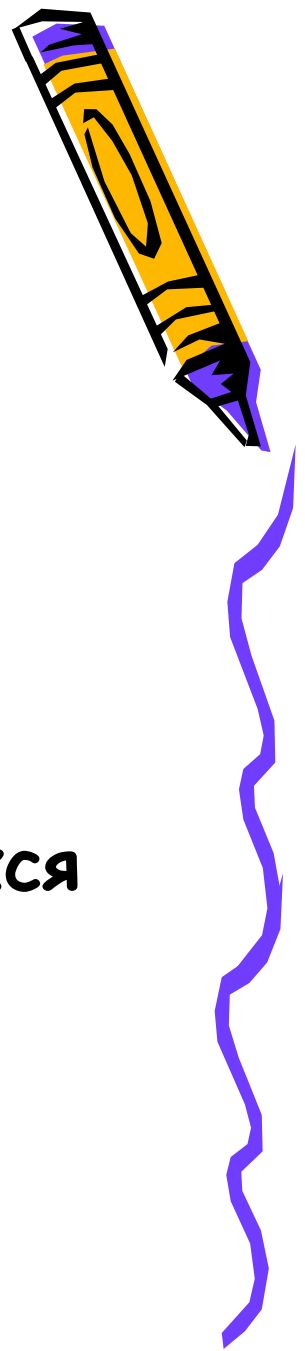


# Использование здоровьесберегающих приемов в учебной деятельности младших школьников

- приемы психологического настроя
- приемы для снятия эмоционального напряжения у детей
- приемы рефлексии



# Психологический настрой



1. Как начнешь урок, так он и продолжится.
2. В этом помогает правильно подобранный и проведенный психологический настрой.
3. Игровой метод формирует у учащихся сплоченность, уравновешенность, собранность.



# «Скорая помощь»



## Цели:

- снятие эмоционального напряжения;
- улучшение работоспособности;
- развитие межполушарных связей;
- развитие мышления, внимания.

## Инструкция:

- Верхняя буква каждой строки проговаривается вслух. Нижняя буква обозначает движения руками: **Л** - левая рука поднимается в левую сторону; **П** - правая рука поднимается в правую сторону; **В** - обе руки поднимаются вверх.
- Упражнение выполняется в следующем порядке: от первой буквы к последней, а затем от последней буквы к первой. Можно изготовить плакат или индивидуальные карточки с буквами.

А Б В Г Д Е Ж З И К Л М Н О П Р С Т У Ф Х Ц Ч Ш Я  
Л П П В Л В Л П В Л Л П Л Л П В П Л П В Л В П Л



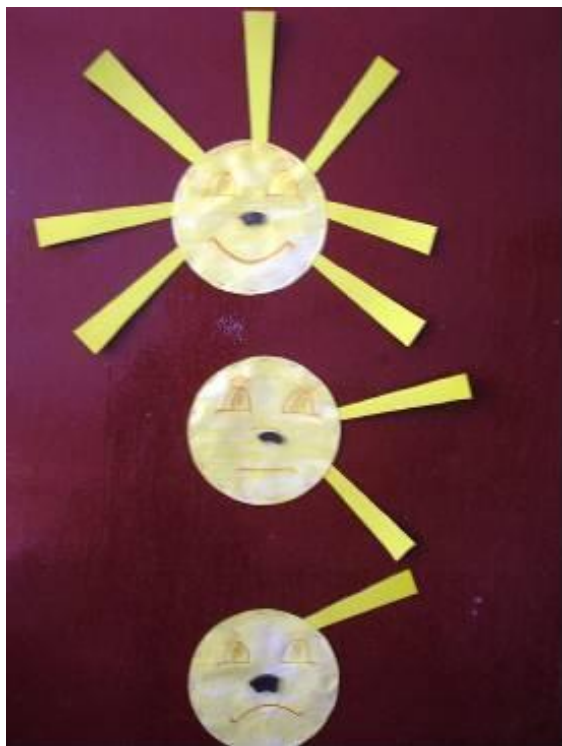
# Экспресс-приемы для снятия отрицательного напряжения



# Дыхательная гимнастика



# Приемы рефлексии



«Солнышко»



«Букет настроений»





# Рефлексия

## «Все в твоих руках»



- На листе бумаги обводят левую руку. Каждый палец – это какая-то позиция, по которой надо высказать свое мнение.
- - **Большой** - для меня было важным и интересным...
- - **Указательный** - по этому вопросу я получил конкретную рекомендацию.
- - **Средний** - мне было трудно (мне не понравилось).
- - **Безымянный** - моя оценка психологической атмосферы.
- - **Мизинец** - для меня было недостаточно...



Спасибо за внимание!

