Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 252 Красносельского района г. Санкт-Петербурга

Обучение младших школьников навыкам эмоциональной разгрузки в рамках формирования культуры ЗОЖ при проведении внеклассных мероприятий

Учитель начальных классов
Рогожина В.В.

Детям необходимо вовремя помочь, вовремя остановить их, направить. Таким образом, от нас требуется только постоянный корректив к жизни ребенка, а вовсе не то, что называется вождением за руку.

А. С. Макаренко

ПРОТИВОРЕЧИЕ

между

высокая учебная нагрузка

активный рост

ПРОФИЛАКТИКА

Всем давно и хорошо известно: лучше предотвратить болезнь, чем ее лечить.

Экспресс-приёмы по снятию психо-эмоциональной нагрузки

Шутка-минутка «Дождик»

Учитель: «Ребята! Давайте на минутку отвлечёмся от урока. И послушаем дождик». Положите пальцы на край стола, за которым сидите. Побарабаньте тихонечко по столу, словно идет дождик. Учитель: «Сейчас я буду для всех задавать вопросы. Каждый из вас будет отвечать на них.

Если ответ на вопрос «да» или «это Я», то дробь по столу усиливает тот, к кому это относится. Получится, что дождь в одни моменты нарастает и превращается в весёлый ливень, в другие – утихает, становится еле слышным. Итак, послушаем наш дождь!»

- Кто родился летом?
- Кто весной?
-…осенью?
-…а кто – зимой?
- Кто из вас, ребятки
Любит шоколадки?
- Кто в косички ленты заплетает?
- Кто по полю мяч гоняет?
- Кто умеет шевелить ушами?
- Кто по дому помогает маме?
- У кого в квартире кот?
- …или пёс (наоборот)?
- Кто поёт неплохо?
- У кого есть брат?

- …а сестренка-кроха?
-…огород?
-…и сад?
- Кто рисует?
- …лепит?
-…клеит?
- Кто всех рассмешить умеет?
- Кто читает вслух стихи?
- Кто у нас – ученики?

-Спасибо за участие.

Подобные **минутки разгрузки**

на уроках помогают снять неблагоприятные сдвиги в ряде функциональных систем учащихся.

Дыхательная гимнастика Стрельниковой как способ предупреждения нервно-психического перенапряжения и переутомления учащихся

«Ушки». Наклон головы вправо и влево. Резкий вдох в конечной точке каждого движения

«Малый маятник». Наклон головы вперед, назад. Короткий вдох в конце каждого движения

«Насос». Пружинящие наклоны вперед. Мгновенный вдох - в нижней точке. Слишком низко наклоняться и выпрямляться до конца не нужно

Упражнение «Ладони»
Трите ладони друг о друга пока не появится тепло.
Это энергия силы. Далее «умойтесь» ладонями, потеребите пальцами мочки ушей, потрите уши.

Техника «глубокого дыхания» Сделать глубокий вздох и в уме досчитать до 10, затем сделать глубокий выдох.

Техника «управления гневом»
Делаем глубокий, плавный вдох - на задержке дыхания: сжимаем сильно кулак (сначала левый) - делаем глубокий выдох. Затем правый кулак, затем оба кулака.

Муха

«Ребята! – обращается педагог к детям. – Я предлагаю сделать небольшую гимнастику для наших глаз. Воспользуемся своим воображением и представим следующую картину» (упражнение для зрачков глаз)

К нам с утра явилась гостья
Из открытого окна,
Сон наш сладкий прервала.
Зажужжала, забрюзжала,
Прямо в ухо! Прямо в ухо!
Уличная небольшая,
Но назойливая муха. (наблюдаем за воображаемой мухой – зрачки влево, вправо)
Вверх взлетела к потолку, (подняли зрачки вверх)
Вниз спикировала к нам, (опустили зрачки вниз)
На подушку слева села, (зрачки – влево)
Перебралась на диван.
Справа пес лежал Атос,
Так она к нему на нос. (зрачки – вправо)
Покружила надо мной, (движение зрачков: влево – вверх – вправо – вниз)
И хотела покусать. (зажмурились)
Передумала: на кухню
Полетела зав-тра-кать. (открыли глаза)
Отдохнули? Здорово! С новыми силами – дальше!

« Нос, пол, потолок»

По команде дети показывают рукой направления: пол, окно, потолок, дверь, нос. Педагог сначала, проговаривая команду, показывает правильно, а затем называет одно направление, а показывает другое. Задача детей не ошибаться, выполнять только словесные команды, независимо от того, что показывает ведущий.

«Саймон сказал…» или «Пожалуйста…»

Ведущий произносит команду выполнить какое – либо действие (подпрыгнуть, повернуться, поднять правую руку). Если в начале команды звучит фраза «Саймон сказал…» или «Пожалуйста…» ее нужно выполнять, если нет , то не стоит. Главное не ошибиться и выполнять команды только с этими фразами.

Интегративные дыхательные, массажные и физические упражнения как способ снятия напряжения и усталости в процессе умственных занятий («*оживлялки*»)

С силой потереть одну ладонь о другую (10 раз), щеки вверх - вниз (10 раз);

Кончиками пальцев постучать по затылку и макушке (10 раз);

3 раза сжать руки в кулак, помассировать места соединения большого и указательного пальцев;

Потянуть вниз мочки ушей (10 раз);

«Хлопание ушами» - четырьмя пальцами прижать уши к щекам и отпустить (10 раз).

Успехов Вам и Вашим ученикам!