

Тема выступления:

«Приёмы эмоциональной разрядки на уроке».

Направление: Здоровьесберегающее воспитание

Автор: Афонина Елена Анатольевна

Учитель начальных классов

ГБОУ ООШ с. Четыровка

Современный урок характеризуется большой интенсивностью и требует от учеников концентрации внимания, напряжения сил. Быстрая утомляемость школьников на уроках вызвана необходимостью в большом количестве тренировочных упражнений. Для учителя очень важно правильно организовать урок, т.к. он является основной формой педагогического процесса

Чтобы достигнуть высокой эффективности урока, следует учитывать физиологические и психологические особенности детей, предусматривать такие виды работы, которые снимали бы усталость. В 1-4-х классах в течение урока ученик может активно работать 15-20 минут. Далее он начинает утомляться, отвлекаться, снижается его работоспособность.

Способность учащихся к усвоению:

1. 1-4 мин. – 60 % информации
2. 5 - 23 мин. – 80 % информации
3. 24 -34 мин. – 50 % информации
4. 35 -45 мин. – 6 % информации

Устранить утомление можно, если оптимизировать физическую, умственную и эмоциональную активность. Для этого следует активно отдохнуть, переключиться на другие виды деятельности, использовать всевозможные средства восстановления работоспособности.

Для профилактики утомления учащихся, я стараюсь переключить внимание с одного вида деятельности на другой, провести в классе физкультминутку, организовать эмоциональную разрядку и выполнить целый ряд действий, которые обозначены как здоровье сберегающие элементы.

Что такое эмоциональная разрядка или релаксация? Релаксация – это расслабление после напряженной умственной деятельности. *Цель* проведения релаксации – снять напряжение, дать детям небольшой отдых, вызвать положительные эмоции, хорошее настроение, что ведет к улучшению усвоения материала. Следует помнить о том, что релаксация должна освобождать ученика от умственного напряжения.

Для эмоциональной разрядки подойдет шутка, улыбка, юмористическая или поучительная картинка, поговорка, афоризм, небольшое стихотворение или песенка. Очень

полезно для снятия эмоционального напряжения использование музыки. Музыка формирует положительные эмоции, воспитывает чувство ритма, музыкальность, оказывает терапевтический эффект.

Релаксация (под музыку звуков природы).

Закройте глаза, положите руки на колени, расслабьтесь и давайте мысленно перенёсемся в волшебный осенний лес. Полюбуйтесь красками золотой осени, поздороваемся с хозяевами и пожелаем им тепла и красоты. Остановимся. А так ли тихо в осеннем лесу? Послушайте, как шуршат падающие листья, шумит в ветвях ветерок, весело посвистывают синички. Мы спокойны, добры, приветливы, ласковы. А как пахнет в осеннем лесу? Вдохните глубоко этот горьковатый аромат! Лесной воздух отличается свежестью и чистотой.

Глубоко вдохните и выдохните. Выдохните вчерашнюю обиду, злость, беспокойство, забудьте о них. Вдохните в себя свежесть осеннего утра, тепло солнечных лучей, чистоту рек. Я желаю вам крепкого здоровья, хорошего настроения, успехов, доброго отношения к себе и друг другу. Я посчитаю до 5. На счёт «5» – вы откроете глаза. Окружающий вас мир – большое волшебное зеркало. И мы сумеем с вами увидеть и почувствовать всю красоту окружающей природы.

Психологические настроения под музыку.

-Дети, представьте себе, что вы маленькое семечко (дети присаживаются и закрывают головки руками). Садовник очень бережно относится к семечку, поливает его, ухаживает за ним. (Учитель ходит и гладит по головкам детей.) С первыми лучами солнышка семечко медленно начинает расти, появляются первые листочки (дети поднимают руки тянутся вверх). Стебелёк растёт (дети потягиваются, расправляют плечики). И вот наступает радостный момент, появляется прекрасный цветок (дети поднимают руки вверх, показывая распустившиеся лепестки). Цветок хорошеет (дети улыбаются друг другу). Он тянется к свету, к солнцу (заканчивается музыка).

Благоприятный климат на уроке зависит от многих и многих факторов. Учителю важно помнить, что психологический климат на уроке начинается создаваться вне урока. Отношение учащихся к учителю – это важнейший критерий психологической атмосферы урока. Как учитель относится к работе, как разговаривает с детьми, с родителями, другими учителями, радуется ли он успехам детей и как он радуется, как он выражает свои эмоциональные чувства, как он ими владеет – все это и многое другое оказывает воздействие учителя на учащихся и на их отношение к нему.

Выделяется ряд факторов, способствующих благоприятному психологическому климату. Организационный этап, очень кратковременный, определяет весь психологический

настрой урока. Психологический настрой проводится для создания благоприятной рабочей обстановке в классе, чтобы дети поняли, что им рады, их ждали.

Чтобы создать благоприятный настрой стараюсь сказать несколько приятных слов классу. Приветливые, доброжелательные слова учителя, спокойная, уверенная манера являются условием выполнения задач данного этапа. Для создания мотивации успешности на каждом этапе урока помогают такие приёмы как: «Похвала», «Без тебя бы мы пропали».

Хвалилки".

Положите правую руку себе на голову, погладьте и скажите: "Ах, какой я молодец!" А теперь положите руку соседу на голову, погладьте и скажите: "Ах, какой ты молодец!"

Можно покатавать на ладони грецкий орех или любой предмет с гранями (ручку, карандаш). Прилив крови к рукам благоприятствует эмоциональной устойчивости и физическому здоровью. Учеными доказано, что таланты каждого человека находятся на кончиках пальцев. Давайте развивать наши таланты (и таланты детей) с помощью пальчиковой гимнастики.

Чтобы успокоить перевозбужденный класс можно провести упражнения на «выдох»: «Надувание воздушного шарика», «Сдувать пушинку с ладони».

Психологический настрой

1. Я рада видеть ваши лица, ваши улыбки, и думаю, что этот день принесет вам радость, общение друг с другом. Сядьте удобно, закройте глаза и повторяйте за мной: «Я в школе, я на уроке. Я радуюсь этому. Внимание мое растет. Я как разведчик, все замечу. Память моя крепка. Голова мыслит ясно. Я хочу учиться. Я готов к работе. Я работаю.»

2. Здравствуйте, дети! Я рада вас видеть и очень хочу начать работу с вами! Хорошего вам настроения и успехов!

3. Дорогие, ребята! Пусть этот урок принесет нам радость общения и наполнит души прекрасными чувствами.

4. Доброе утро, мои дорогие! Я очень рада встрече с вами. И, конечно, жду той минуты, когда мы снова сможем заглянуть в этот Чудесный учебник. А вы этого желаете? Тогда вперед!

5. Учитель: Добрый день, друзья! Я рада вас видеть и очень хочу начать работу с вами. Хорошего вам настроения и успехов! Все ли готовы к уроку? Дети: Да! Учитель: Тогда вперед!

6. Учитель: Здравствуйте, ребята! Сегодня я шла в школу с отличным настроением. Как вы думаете, почему? Дети: Потому что вы хотели быстрее с нами встретиться. – Потому что наступила настоящая весна. – Сегодня светит солнце. Может быть, потому что скоро каникулы? Учитель: Да, все, что вы сказали, верно: и на улице стало совсем тепло, и

солнышко светит, и нашей с вами встрече я рада. А еще у меня такое приподнятое настроение от ожидания интересных открытий на нашем уроке

7. Давайте наш урок начнем с пожелания друг другу добра. Я желаю тебе добра, ты желаешь мне добра, мы желаем друг другу добра. Если будет трудно - я тебе помогу. Я рада, что у нас отличное настроение. Надеюсь, что урок пройдет интересно и увлекательно.

8. Повернитесь друг к другу, посмотрите друг другу в глаза, улыбнитесь друг к другу, пожелайте друг другу хорошего рабочего настроения на уроке. Теперь посмотрите на меня. Я тоже желаю вам работать дружно, открыть что-то новое.

9. Давайте улыбнемся друг другу. Пусть сегодняшний урок принесет нам всем радость общения. Сегодня на уроке, ребята, вас ожидает много интересных заданий, новых открытий, а помощниками вам будут: внимание, находчивость, смекалка.

10. Какое сейчас время года? Покажите, что вы замерзли и съежились, отогрелись и расслабились. Вам случайно попали снежком в лицо, изобразите огорчение. Изобразите, как дети лепят снеговика: ставят снежные комы друг на друга. Молодцы! Какие красивые снеговики у вас получились. Вы пришли веселые домой. С таким же отличным настроением мы поработаем сегодня на уроке.

11. Приветствие "Здравствуйте!"

Учащиеся поочередно касаются одноименных пальцев рук своего соседа, начиная с больших пальцев и говорят:

1. желаю (соприкасаются большими пальцами);
2. успеха (указательными);
3. большого (средними);
4. во всем (безымянными);
5. и везде (мизинцами);
6. Здравствуйте! (прикосновение всей ладонью)

12. Приветствие.

- Доброе утро, солнце! (все поднимают руки, затем опускают).
- Доброе утро, небо! (аналогичное движение).
- Доброе утро, всем нам! (все разводят руки в стороны, затем опускают).

13. "Обмен настроением".

Учитель: Здравствуйте, ребята! Какое у вас сегодня настроение?

(У детей на партах лежат "Словарики настроений". Учащиеся находят в списке прилагательное, которое описывает их настроение, и объясняют свой выбор.)

– Я своё настроение хочу назвать ожидающим, потому что я жду от сегодняшнего урока новых открытий.

- А у меня спокойное настроение. Я не боюсь трудностей, не боюсь ошибаться, хочу спокойно работать дальше.

- Моё настроение приподнятое. Я люблю урок математики, мы всегда такие интересные задания выполняем.

- А я выбрала название для своего настроения ликующее. Сейчас я очень рада, что начинается мой любимый урок.

Учитель: Я очень рада видеть ваши весёлые глазки. Вижу, что вы готовы к работе. У меня сегодня таинственное и радостное настроение, потому что мы отправляемся с вами в очередное путешествие по Великой Стране Математики. Удачи вам и новых открытий!

14.Посмотрите, ребята, друг на друга, мысленно пожелайте себе и всем людям здоровья, мира и добра. Положите руку на сердце и повторяйте за мной:

Я есть любовь,

Я есть воля,

Я есть сила,

Я есть добро,

Я есть всё прекрасное.

Я есть Человек,

Всё зависит от меня,

Всё в моих руках.

15. Вдохните... Как хорошо, что мы вместе. Мы все счастливы и здоровы. Мы помогаем друг другу. Мы дополняем друг друга. Мы нужны друг другу. Пусть этот день несёт нам радость общения, наполнит сердце благородными чувствами. И, подобно этим цветам, раскроются ваши души, даря окружающим свет, тепло и любовь. Улыбнитесь друг другу.

16.Психологический настрой, подходящий для всех уроков.

- Доброе утро, ребята! Пусть оно действительно будет для нас сегодня добрым. - Какое у вас настроение? Ваше настроение я предлагаю вам выразить при помощи фишек разного цвета, которые лежат у вас на парте. Красная фишка настроение отличное, зелёная хорошее, синяя так себе. - Я тоже покажу вам своё настроение. Ребята, я вижу, не у всех настроение в начале урока отличное, но давайте проведём наш урок так, чтобы в конце урока у всех ребят нашего класса настроение было прекрасное.

17. Вводно -психологический настрой для урока математики:

Этот урок у нас сейчас

Науке посвящается,

Что математикой всегда
В школе называется
Она поможет воспитать
Такую точность мысли,
Чтоб в нашей жизни все познать,
Измерить и исчислить.
И прекрасна, и сильна –
Математики страна.
Уравнения и задачи,
Устный счет здесь всякий раз.
Пожелаю вам удачи!
За работу!
В добрый час!
К уроку математики
Готовьте ум и глаз.
Тут линии, квадратики
Расставлены для вас.

18. Вводно -психологический настрой для урока русского языка:

Делу время, потехе час.
Послушайте мой рассказ.
Тетрадь с наклоном положу,
Ручку правильно держу.
Сяду прямо, не согнусь,
За работу я возьмусь!
Проверь, дружок,
Готов ли ты начать урок?
Все ль на месте, все ль в порядке:
Книжка, ручка и тетрадка?
Проверили? Садитесь!
С усердием трудитесь!
Женский род - запомню я
И скажу: "она моя".
И запомню род мужской,
И опять скажу: "он мой".
Средний род: "оно моё"

*Это правило моё!
Спасибо!
Отправляемся мы снова
В мир родного языка,
Мы разгадывать готовы
Его тайны до звонка.
Сколько правил, сколько правил.
С непривычки бросит в дрожь.
Будь старательным и только,
Будь внимательным и только,
Всё запомнишь, всё поймёшь*

19. Психологический настрой для открытых уроков.

*- Здравствуйте,
Слово какое чудесное,
Красивое, доброе, чуточку нежное.
-Здравствуйте! Скажем мы новому дню!
-Здравствуйте скажем мы нашим гостям!
Здоровья желаем всем и всему!*

20. 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...*

В конце урока вопрос учащимся:

- За что бы вы себя могли похвалить?*

Таким образом, мы видим, что использование разнообразных приемов эмоциональной регуляции в режиме учебного дня позволяет снять психическое и физическое напряжение у школьников, что дает возможность повысить их умственную и физическую работоспособность, изменить отношение ребенка к учебной деятельности, установить доброжелательные взаимоотношения между учителем – учеником, учеником – учеником, снять стрессовые состояния перед различными видами контроля, повысить значимость

собственного Я, что вселяет уверенность в реальные возможности решения конкретных задач обучения и воспитания.