

**Телесно-ориентированные
методы
саморегуляции учащихся
начальных классов.**

**Ларина О.Н.,
учитель начальных классов
ГБОУ СОШ № 1948 «Лингвист-М»
Москва.**

Стресс и обучение

Стрессовые ситуации:

- незнакомая ситуация
- ответ у доски
- контрольная работа
- конфликты с родителями, учителями и одноклассниками

Физиологическая реакция на стресс – сокращение мышц

В результате сигнал не доходит до передних отделов головного мозга, которые отвечают за понимание, моторный контроль, рациональное поведение, необходимые для учебной деятельности и коммуникаций. **То есть блокируется работа мозга и справляться с учёбой становится сложнее.**

Школьные трудности первоклассников

Потребность в вестибулярной или мышечно – суставной стимуляции

Переизбыток сенсорных ощущений или
Недостаток сенсорных ощущений

Слабый контроль над произвольностью действий (программирование действий и контроля)

Синдром эмоционального выгорания

Поведенческий

быстрая утомляемость, отсутствие любопытства на фактор новизны, страха на опасную ситуацию.

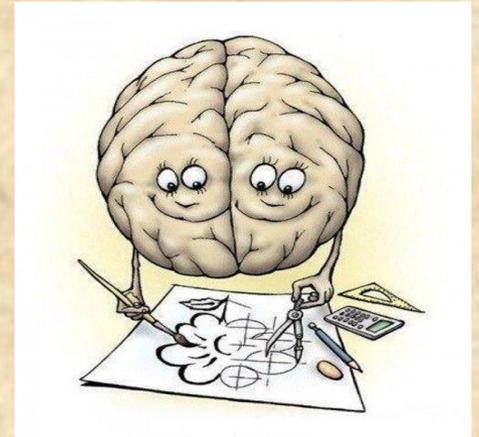
Психофизиологический

Ощущение постоянного напряжения, бессонница, нарушения памяти, боли в шейных отделах позвоночника, пояснице, ногах, усталость голосовых связок.

Социально - психологический

Раздражительность, пассивность, преобладание негативных эмоций, скука.

Комплекс упражнений «Гимнастика мозга» Пол Деннисон



- ❖ снимает стресс
- ❖ помогает ученику успокоиться и прийти в рабочее состояние
- ❖ улучшает учебные навыки (слушание, чтение, счёт, творческое письмо)
- ❖ расслабляет мышцы
- ❖ активизирует речь

Упражнения, пересекающие среднюю линию тела

«Перекрестные шаги», «Ленивые восьмерки» интегрируют работу обоих полушарий мозга, способствуют лучшему восприятию информации, повышается уровень энергии.



«Слон» - объединяет все каналы восприятия: аудиальный, визуальный, кинестический, развивает память. «Двойные рисунки» - улучшают навыки чтения, письма, прорабатывают стрессовые зажимы глазных мышц, улучшают координацию «рука -



Упражнения, повышающие энергию

Вода, Кнопки Мозга, Баланса, земли, Космоса,
Думающий колпак, Энергетическая зевота

Упражнения, растягивающие мышцы

Сова, Активизация рук, Помпа, Гравитационное
скольжение

Упражнения, углубляющие позитивное отношение к себе и к миру

Позитивные точки, Крюки Кука, Деннисона,
Сова, Активизация рук, Гравитационное скольжение



«Крюки Деннисона» - придает чувство уверенности, делает дыхание более спокойным, глубоким, повышает внимание. Помогает при выполнении контрольных работ.



«Как бы ни назывались новые педагогические технологии, но обучение должно быть увлекательным и полным, и ещё охватывать действенность, стимулы, эмоции, релаксацию, удовольствие». Дж.Восс.



Советы для родителей. Упражнения, развивающие сенсорную интеграцию.

Для пап:

Игры с мячом,
«Замри – отомри!»,
«Камень, ножницы,
бумага»
Прыгалки – скакалки,
Заворачивать ребенка в
одеяло, как в рулет,
Кататься на велосипеде,
Играть в снежки,
Качаться на качелях,
Строить «шалашаи»...

Для мам:

Игры на различение запахов,
вкусов,
Различать ощущения от
прикосновения к коже
разными предметами,
Знакомство с разными
текстурами: тесто, крупа...
Рисовать пальчиковыми
красками,
Ритмично танцевать под
музыку, петь ...

Приобретения

- Упражнения «Гимнастика мозга» проводились с учащимися на протяжении учебного года.
- У детей было отмечено появление уверенности в себе при ответах у доски, повышение концентрации внимания.
- Увеличение объема правильно выполняемых заданий, устные ответы стали более образные, выразительные.
- Улучшение коммуникативных функций: придумывают новые правила к играм малой подвижности на переменах.

Учителя, работающие в классе отметили:

- повышение активности и энергичности, улучшилась крупная моторика,
- снятие напряжения мышц лица и шеи (больше улыбок), скованности мышц спины.

Для себя:

- приоткрыла «дверь» в область образовательной кинесиологии,
- познакомилась и ввела в работу упражнения, помогающие снизить тревожность, расслабить мышцы, интегрировать системы «мозг -тело»,
- занятия на курсах послужили началом в работе над темой самообразования: изучение литературы, применение методов на практике,
- польза для личного здоровья.

Список литературы

1. Безруких М.М. Трудности обучения в начальной школе. М.: Эксмо, 2009.
2. Колганова В.С., Пивоварова Е.В. Нейропсихологические занятия с детьми. М.: Айрис – пресс, 2014.
3. Кузнеченкова С.О. Воспитание и развитие с пользой для здоровья. М.: Сфера, 2010.
4. Смирнова С.С., Цыпленкова О.А. Снятие учебного и рабочего стресса. Сборник упражнений образовательной кинесиологии. М., 2011.
5. Ш.Промислов. Аккумулятор для мозга. Минск: Попурри, 2010.



motivators.ru

А счастлив тот, кто на рассвете
сумел однажды осознать: что жив, здоров, что солнце светит...