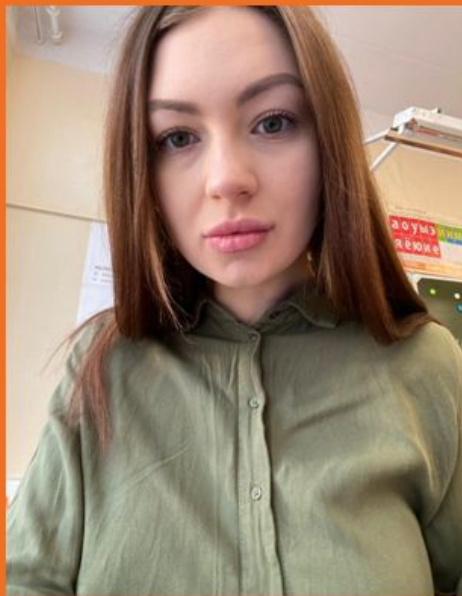




XII Петербургский
международный
образовательный
форум

XII St. Petersburg
International
Educational Forum



Развитие навыков саморегуляции у младших школьников

Радайкина Мария Владимировна
учитель начальной школы



СОХРАНЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

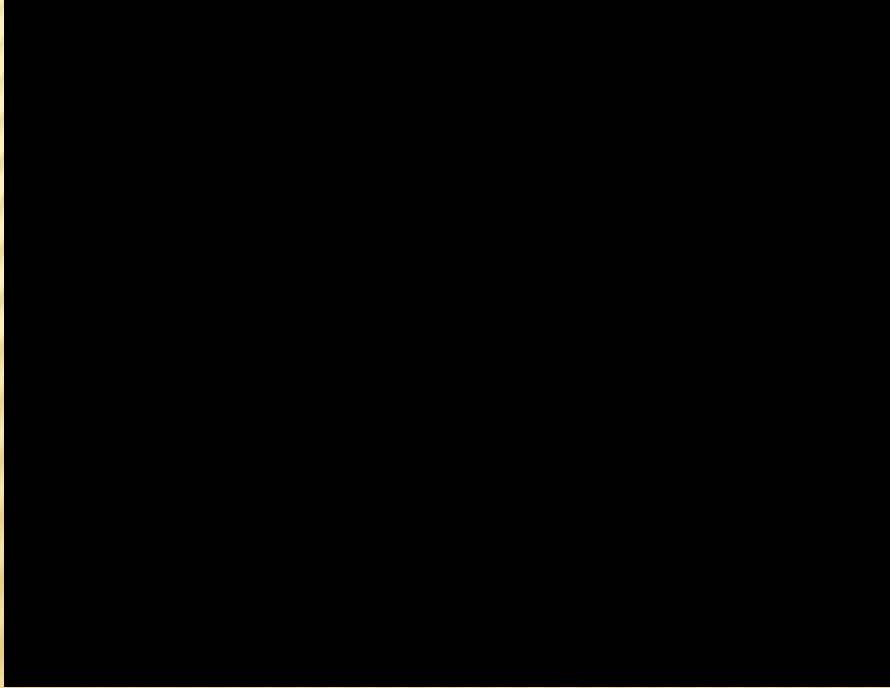
- Роль школы в формировании развитой личности.
- Здоровье – одна из важнейших ценностей человеческой жизни.



Пути сохранения психического здоровья:

- Создание условий безопасности
- Взаимодействие с родителями
- Вовлечение детей во внеурочную деятельность, кружки и пр.
- Возрастной подход
- Саморегуляция

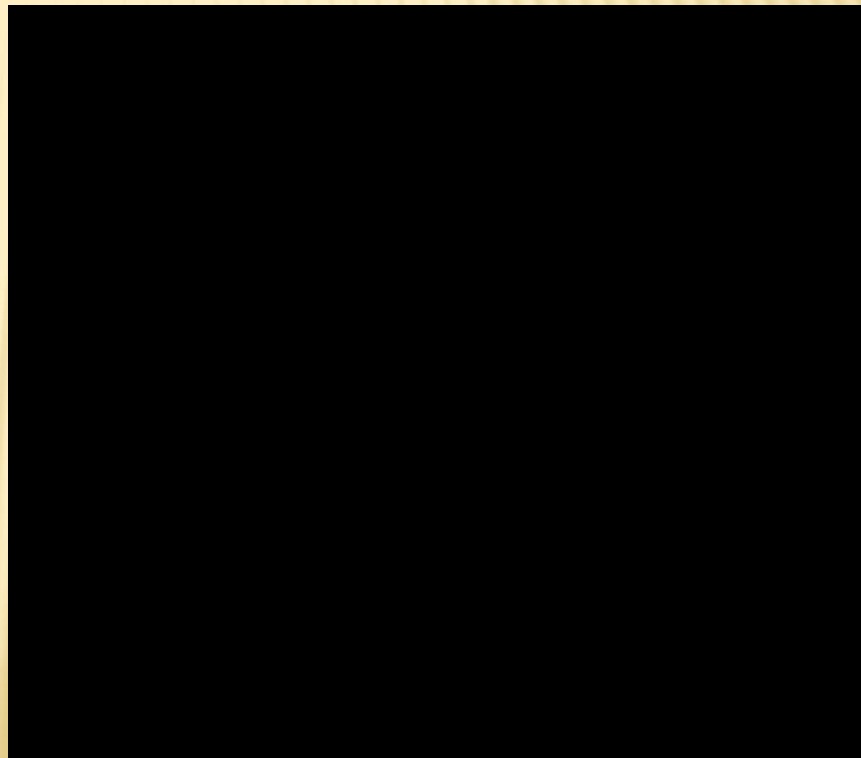
ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИСМНАСТИКА



- Управляя дыханием, человек может воздействовать на собственные эмоции. Частота дыхания - наглядный показатель психического состояния. В спокойном состоянии человек дышит медленно, ритмично. В стрессовом - дыхание учащается. Плавные вдохи и выдохи успокаивают нервную систему, помогают снять внутреннее напряжение.

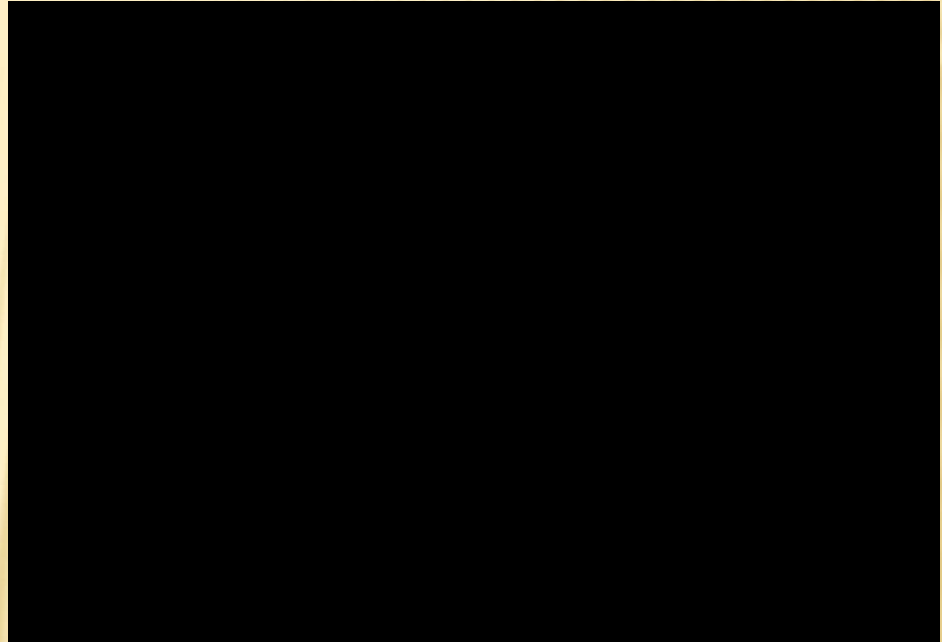
РАЗМИНКА

- Важное место в развитии механизмов саморегуляции занимают специальные упражнения, с помощью которых психика ребёнка становится восприимчивой к воздействиям - это упражнения на расслабление мышц, на регуляцию мышечного тонуса, работа по алгоритму.



НАСТРОЙ НА РЕЗУЛЬТАТ.

- Настрой - это психоэмоциональная перестройка процесса восприятия, основанная на создании положительного эмоционального состояния. Настрой нужен и при подготовке к предстоящему делу. В этом процессе важная роль отводится педагогу. Мы помогаем ребенку эмоционально стабильно себя чувствовать организовывая 5-ти минутное чтение перед уроком, что благоприятно влияет на целый день.

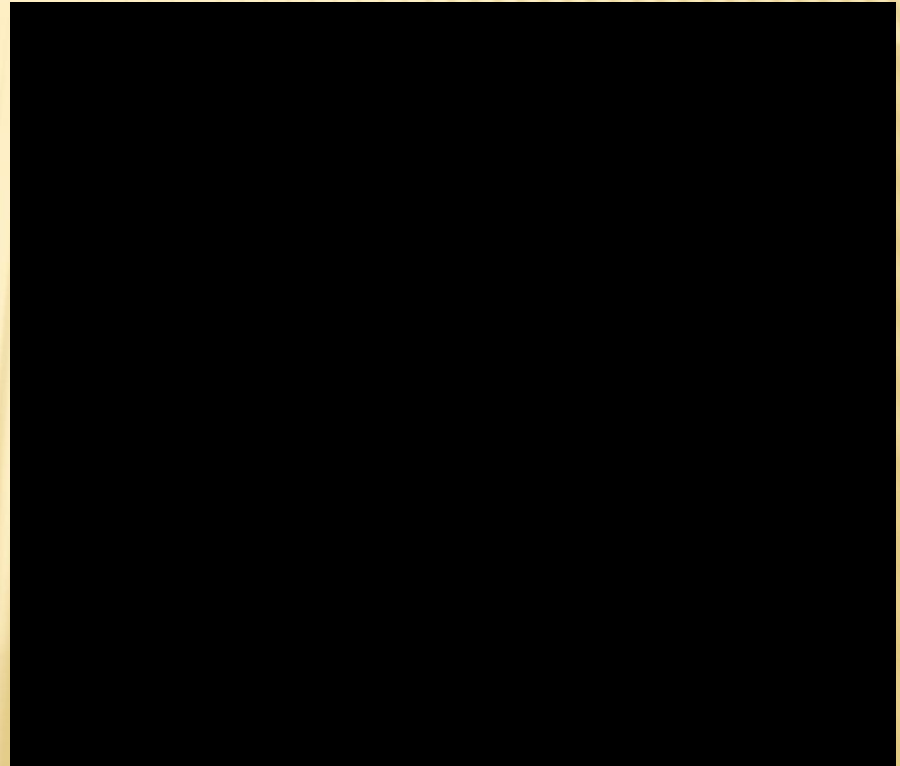


УПРАЖНЕНИЕ «Я ЖЕЛАЮ ТЕБЕ...»

- Включить ребят в работу — важная задача педагога. В самом начале задаются темп, динамика, увлеченность детей. В этом помогает правильно подобранный психологический настрой.
- Таким упражнением мы развиваем мимические и пантомимические способности; развиваем в детях умение управлять своим настроением; даём им представление о взаимосвязи, существующей между мыслями и настроением.

РАЗВИТИЕ КОНЦЕНТРАЦИИ ВНИМАНИЯ

- К сожалению, сегодня большинство родителей и педагогов сталкиваются с проблемой развития внимания у младших школьников. Зачастую это связано с гиперактивностью детей. Современные школьники очень часто оказываются неспособны сосредотачиваться на каком-либо объекте в течение долгого времени, долго удерживать внимание при решении учебных задач. Отмечается рост количества детей с синдромом дефицита внимания.
- Одной из самых эффективных техник для развития пространственного мышления, памяти и внимания



УСПЕШНОЕ РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ:

- **Подход**
- **Необходимость проведения специальной работы**

