



**Отдел образования администрации Калининского района Санкт-Петербурга
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
ЛИЦЕЙ № 144**

195297, Санкт-Петербург, Суздальский пр., д.93, корп.2, лит. А
Тел./факс: (812) 531-57-42, <http://lyceum144.ru>, e-mail: lyceum144spb@obr.gov.spb.ru

«Урок здоровья» Технологическая карта занятия

по теме «Я – владею собой»

Выполнил педагог-психолог

Безлепкина Анастасия Андреевна

Санкт-Петербург 2022 год

Пояснительная записка

Психологическое здоровье учащихся является неотъемлемой частью здоровья личности в целом. Снятие психоэмоционального напряжения путем техник арт-терапии и научение самостоятельного использования приемов и методов саморегуляции, помогут учащимся справляться с тревожными состояниями и стрессом во время учебы.

«Школьные проблемы», связанные с общей тревожностью в школе, переживания социального стресса, страх самовыражения, проблемы и страхи в отношении с учителем, низкая физиологическая сопротивляемость стрессу, наличие этих факторов в школьной среде, неблагоприятно сказывается на психологическом здоровье учеников. У большинства детей можно выделить различные признаки психоэмоционального напряжения: эмоциональную неустойчивость, агрессивность, тревожность, что приводит к трудностям во взаимоотношениях с окружающими.

Психоэмоциональное напряжение – это разнообразные неблагоприятные эмоциональные состояния, связанные с неудовлетворенностью основных жизненных потребностей: фрустрация, дискомфорт, стресс, тревога, депрессия, состояние неудовлетворенности. При этом, в психической сфере наблюдается отвлекаемость внимания, затруднения в извлечении информации из памяти, снижается скорость и точность реагирования, уменьшается эффективность деятельности. Действительно, психоэмоциональное напряжение причина многих трудностей в развитии и адаптации ребенка. Появляются различные формы отрицательного эмоционального реагирования: волнение, тревога, ожидание неудачи, провала. Они существенно сдерживают приобретение навыков общения, что оказывает разрушающее воздействие на здоровье ребенка.

Профилактика стрессовых состояний, работа с тревожностью и повышение уровня стрессоустойчивости, снятие психоэмоционального напряжения, играют ключевую роль для формирования здоровьесозидающей среды в школе.

Содержательная часть:

Авторская разработка терапевтического занятия включает в себя упражнения пальчиковой гимнастики, которые позволяют снизить уровень тревожности и стресса, развить способности концентрироваться и распределять внимание, а также повышают скорость мышления учащихся. Данная техника формирует новые нейронные связи (нагрузка сразу нескольких систем организма воздействует на многие отделы головного мозга, активная работа которого способствует быстрой обработке информации и

формированию синапсов между нейронами). Упражнения пальчиковой гимнастики используются, как разминка, перед творческим видом деятельности.

В основе занятия лежит техника арт-терапии, направленная на работу с тактильными ощущениями. Авторское упражнение «По крупинкам» занимает большую часть занятия и выполняется в два этапа: на первом этапе учащиеся знакомятся с различными видами круп, которые лежат в разных емкостях, поочередно опускают палец в емкость с крупой, обсуждают полученные тактильные ощущения. Второй этап – творческий вид деятельности, в ходе которого учащимся предлагается взять плотный лист картона А4, с начерченным в центре кругом, смазать круг клеем и заполнить его крупой. После чего участникам предлагается разместить, подготовленные заранее (или вырезанные на занятии) бумажные лепестки по кругу, изобразив цветок.

Взаимодействие с различными видами круп стабилизирует эмоциональное состояние, развивает мелкую моторику, кинестетическую чувствительность, снижает уровень тревожности учащихся. Данная методика может использоваться как детьми, так и взрослыми не только на групповых занятиях, но и индивидуально.

Технологическая карта занятия.

Тема: «Я владею собой»

Класс: 5 класс

Цель: Снятие психоэмоционального напряжения и обучение приемам и методам саморегуляции.

Задачи:

1. Образовательные

- Формирование когнитивных функций (концентрация и распределение внимания, повышение скорости мышления, принятия решений и реакции);
- Формирование новых нейронных связей.

2. Воспитательные

- формирование положительной мотивации к учению;
- формирование навыков саморегуляции и самоконтроля.

3. Развивающие

- Развитие навыков преодоления негативных эмоциональных состояний.
- Снижение психоэмоционального напряжения
- Профилактика тревожных состояний

Ожидаемые результаты:

- Нормализация эмоционального состояния ребенка
- Развитие сосредоточенности и способности к концентрации внимания
- Снятие тревожности, стрессовых состояний

Раздаточный материал: Плотные листы картона А4, с начерченным кругом в центре; заготовленные бумажные лепестки; небольшие банки или другие емкости с разными видами круп (рис, греча, овёс, семечки подсолнечника, семена льна, горох, пшено, ячмень, чечевица и тд.); клей ПВА; кисточки

Ход занятия.

№	Этапы	Содержание урока	Деятельность учащихся	Время
<i>Вводная часть</i>				
1	Организационный	Подготовка Педагог-психолог приветствует учащихся. Осуществляет эмоциональную поддержку.	Учащиеся эмоционально настраиваются на работу, осуществляется самоконтроль готовности к работе.	5 мин
2	Мотивационный	Постановка цели и задач занятия Педагог-психолог устанавливает зрительный и слуховой контакт с учащимися	Учащиеся вступают во взаимодействие с педагогом-психологом, отвечают на вопросы, рассуждают.	
<i>Основная часть</i>				
3	Этап актуализации и пробного учебного действия	Подготовка мышления учащихся и осознание ими потребности в контроле и самоконтроле результата	Учащиеся слушают педагога-психолога, вспоминают нужную информацию.	5 мин
4	Первичное усвоение новых знаний	Выполнение техник пальчиковой гимнастики Обучение использования техник самостоятельно. <i>Используемые упражнения (приложение 1.)</i>	Учащиеся выполняют упражнения пальчиковой гимнастики.	5-7 мин.
5	Творческое применение новых знаний на практике	Выполнение техники арт-терапии. Проводится упражнение «По крупинкам» с целью активации моторики рук, снижения психоэмоционального напряжения и расслабления, концентрировать внимание на одном виде деятельности.	Учащиеся приступают к выполнению упражнения. Создают свой цветок. Затем учащиеся (по желанию) делятся своими эмоциями. Полученные работы можно разместить на доске.	20 мин
<i>Заключительная часть</i>				
6	Итог занятия. Систематизации	Формирование элементарных навыков самоконтроля	Учащиеся отвечают на вопросы педагога-	5 мин

	я знаний.	Детальное обсуждение занятия.	психолога, рассуждают.	
7	Рефлексия	Рефлексия настроения и эмоционального состояния, рефлексия деятельности.	Учащиеся обсуждают эмоциональное состояние на настоящий момент, делятся впечатлениями.	5 мин

Список литературы:

Лютова Е.К. Моница Г.Б. Шпаргалка для взрослых: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными, аутичными детьми. – М.: Генезис, 2008.

Мазепина Т.Б. Развитие навыков ребенка в играх, тренингах, тестах. – Ростов н/Д.: Феникс, 2006.

Осипова А.А. Общая психокоррекция. – М.: ТЦ Сфера, 2010.

Смирнова Е.Е. Познаю себя и учусь управлять собой. – СПб.: Речь, 2009.

Сусанина И.В. Введение в арт-терапию: учебное пособие. — М.: «Когит-то-Центр», 2007 — 95 с: ил.

Щуркова Н.Е. Классное руководство: игровые методики. – М.: Педагогическое общество России, 2003.

Источник: Палец вверх – YouTube

<https://www.youtube.com/channel/UCkyiJlzb0UoAacIJzE75R7w>

Источник: <https://anisima.ru/palchikovaya-gimnastika-dlya-mozga>

Приложения