



**Вклад
в будущее**



**Психологическая практика
«Снятие мышечного и
эмоционального напряжения
учащихся младшего
школьного возраста»**

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №169»
Город Зеленогорск, Красноярский край
Педагог-психолог: Курбанова Алёна Михайловна
Фестивальная номинация: внеурочная деятельность

Краткое описание сути реализованной практики

Психологическая практика направлена на учащихся младшего школьного возраста.

На развитие личностного потенциала огромное влияние оказывает эмоциональная сфера ребёнка.

Цель реализации практики: создание положительного настроения, снятие мышечного и эмоционального напряжения детей.

Задачи:

- формировать способность детей к саморегуляции своего эмоционального состояния;
- развивать умения освобождаться от негативных эмоций;
- создавать положительный эмоциональный настрой

Островок психологической разгрузки

Организован для реализации практики. Проводятся различные упражнения и игры, в сопровождении спокойной расслабляющей музыки и звуков природы



Видеофрагмент тренингового упражнения



**создание
позитивного
эмоционального
настроения
детей**

Рисунки - выявление эмоционального состояния детей



Результаты реализации практики

дети учатся
владеть своими
эмоциями

приобретают
практические
навыки на
снятие
эмоционального
и мышечного
напряжения

учатся
положительному
эмоциональному
общению друг с
другом

получают
положительный
настрой на
восприятие
окружающего
мира

Эмоциональная сфера занимает центральное место в психическом развитии детей, влияет на жизнестойкость и социальные контакты

Благополучное развитие
данной сферы поможет
снизить негативные
проявления:

1) враждебность

2) тревожность

3) замкнутость

4) мышечные
зажимы

5) гиперактив-
ность