

«Маруся» для использования в кабинете психологической разгрузки учащихся и учителей.

Выполнила
Лебедева Ирина Геннадьевна,
учитель технологии
МКОУ Девицкой СОШ.



Работа нервной системы в сегодняшнем ритме зачастую приводит к повышению психического напряжения, неумению абстрагироваться от проблем, расслабляться, выходить из стрессовых ситуаций, обретать физическое и эмоциональное равновесие. Зачастую, у людей, подверженных «болезням века» - неврозам, неврастении, СДВГ, ишемической болезни сердца, гипертонии - можно фиксировать усиление мышечного тонуса, напряженность, потерю навыка произвольного расслабления мышц.

Более того, и дети, и взрослые ежедневно в школе получают колоссальную психологическую нагрузку. Они устают, но эта усталость, не снимаясь, накапливается, выливаясь в конфликты, плохое самочувствие, эмоциональный дискомфорт.

Учитывая это, в каждом учебном заведении, для сохранения и укрепления здоровья, безусловно, необходим кабинет психологической релаксации, что способствует сохранению психологического здоровья педагогов, профилактике их профессиональной деформации и улучшению психологического климата в коллективе.

В сенсорной комнате активно используется колонка «Маруся» для релаксации (от лат. Relaxation-“облегчение», «расслабление»).

Мультисенсорная среда оказывает положительное воздействие на психофизическое и эмоциональное здоровье детей и учителей.



Колонка «Маруся» необходима для проведения флеш-тренинга, способствующий сплочению коллектива, обучающий работать в команде.



Положительные эмоциональные ощущения достигаются релаксирующей музыкой исходящей из колонки «Маруся» и аромотерапией.

Профилактика психофизических и эмоциональных нагрузок проводится путем расслабления на мягком покрытии или на бескаркасной мебели.



С помощью колонки происходит формирование восприятия цвета, звука, ритма, согласование движений собственного тела.

Уменьшается состояние тревожности, формируется адекватность самооценки, преодоление застенчивости и агрессии.

Развивается позитивное общение детей и взаимодействие друг с другом.

Улучшается память, речь, формируется фантазия, оригинальность мышления.

«Маруся, включи шум океана».

Благодаря шумовым эффектам
дети могут менять свое настроение,
могут представлять разные образы.

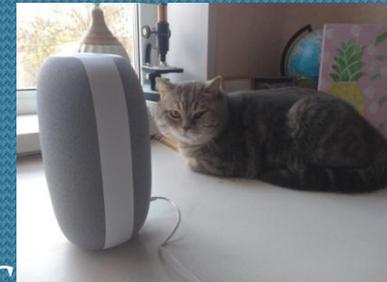
Например , солнышко на закате или восходе, на пасмурном небе и погреться под солнцем как в летний день.

Дети вслушиваются в шум стекающей воды,
могут представить себя на красивом острове у водопада, войти в него, поплескаться, почувствовать какая вода ...или представить себя в лесу у ручья...

«Маруся» можно активно использовать для учебных целей.

С помощью Маруси можно слушать разные музыкальные инструменты, узнавать биографии писателей и угадывать голоса зверей. Оказывается, лось мычит не хуже коровы, а дельфин щебечет, как птица.

Если «Марусю» попросить помяукать – колонка замурлыкает, как кошка.



Как эффективный тренажер при обучении детей с ОВЗ по произношению букв и звуков. Развить память и расширить словарный запас.

Маруся способна «слушать» учащихся как настоящий живой собеседник. Выступать в качестве телефона доверия.

Детские психологи уже давно призывают родителей не воевать с гаджетами – а подружиться с ними.

- Вначале урока можно попросить Марусю включить звуки моря или леса, для того чтобы настроить детей на работу после активно проведенной перемены.
- Провести физкультминутку.
- У Маруси есть скилл «Йога для глаз» - это простые упражнения для здоровья глаз. Достаточно сказать Марусе «Давай разомнем глаза».
- Есть таймер для контроля проведения упражнений на время. Маруся поможет следить за временем, отведенным на задания. Умная колонка будет засекает время и скажет, когда оно закончится.

Спасибо

- Лебедева Ирина Геннадьевна
- <https://vk.com/id66542662>
- #УчимсяСМарусей