

Мастер-класс

«Орнитотерапия как один из способов психологической разгрузки и снятия эмоционального напряжения»

*Никитина Марина Николаевна,
социальный педагог КГБПОУ «Канский
технологический колледж»*

Цель: применение техники релаксации с помощью орнитотерапии в образовательной деятельности, как способ снятия напряжения

Задачи:

- дать определение понятию орнитотерапия;
- познакомить участников семинара со способами управления и регуляции настроения приемами орнитотерапии;
- показать, как с помощью терапии можно помочь справиться со стрессом

Презентация педагогического опыта – 4 минуты

Слайд 1

Мы живем в 21 веке и каким он будет, зависит от нас. Любое решение рождается в усилиях нашей сознательной воли личности. Именно единичная творческая воля решает главную проблему - развитие общества.

В последние годы в жизни современной школы происходят большие перемены: пересматриваются ставшие традиционными и привычными формы и содержание обучения, изменяются учебные планы, разрабатываются и успешно вводятся в обучение альтернативные программы и учебники, активно внедряются в учебный процесс новые технологии обучения.

Многие учителя в своей деятельности сталкиваются с трудностями, обусловленными низкой мотивацией обучающихся на предмет получения новых знаний, активности в учебной деятельности, а также разным уровнем когнитивного развития каждого ученика.

Из-за чего это происходит???

Ответ прост: из-за большой перегруженности как педагогов так и обучающихся.

Слайд 2

Справиться с этой перегрузкой поможет малоизвестная **ОРНИТОТЕРАПИЯ!**

Орнитотерапия — это лечение различных заболеваний или расстройств человека пением птиц. Данная терапия уникальна, потому что помогает снять стресс и зарядить положительными эмоциями. Слушать птичье пение полезно для здоровья. Специалисты по орнитотерапии подбирают звуки различных птиц в зависимости от недуга пациента.

Человек давно заметил, что пение птиц приятно для его уха. Оно создаёт настроение, успокаивает, несёт утешение, исцеляет душу, приводит в равновесие все процессы, происходящие в нашем организме.

Слайд 3

В Голландии, например, орнитотерапию в официальной медицине активно используют в кардиологических клиниках. Как же происходит излечение? Всем известно, что ухо – это своего рода прибор, который принимает звуки из окружающего мира. Когда наш слуховой аппарат воспринимает пение птиц, то эти звуки вызывают повышенную активность слуховой зоны коры головного мозга, что в свою очередь благотворно влияет на работу самого мозга, от которого зависит деятельность всего нашего организма. Благодаря этой синхронизации все органы начинают работать более активно, слаженно и гармонично.

Пение птиц относится к естественным звукам природы, с которыми мы генетически связаны. В них кодируется информация о том, как должен правильно работать наш организм.

Исцеляет даже обычное наблюдение за птицами, например кормление лебедей и уток на пруду всего за 20 минут нормализует давление и избавляет от головокружения людей с астеническим синдромом и вегетососудистой дистонией.

Работая в школе, ориентированной на здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе, я внедряю орнитотерапию не только использую пение птиц, а также некоторые другие их характеристики: движение, цвет, эстетическое наслаждение.

Сегодня я бы хотела предложить вам почувствовать себя обучающимися и пережить небольшой фрагмент урока, с применением орнитотерапии.

Практическая часть мастер-класса – 12 минут

Начнем мы с самого простого – со знакомства. Перед вами на столе лежат маленькие бумажки. Я предлагаю вам сегодня почувствовать себя птицами и выбрать ту, которой вы хотите сегодня быть.

Слайд 4

Перед вами на слайде названия разных птиц... Какая по душе вам. Напишите ее название на листочке. Так, вместо. Марии Ивановны, вы сегодня стали соловушками, чижиками, канарейками, кенарами, воробушками, малиновками, зарянками, жаворонками и т.д.

(участники крепят название птички себе как бейдж)

Слайд 5

Цвет играет в нашей жизни особую роль. А глядя на грациозных птиц, у нас в голове всегда возникает картинка ярких образов – их яркого оперения. Как же применить окрас птиц в терапии на уроке? Все просто:

- 1) посмотрите вокруг, знакомя вас методика собирания «словесного облака» может сработать несколько по-другому, чем обычно (участники собирают разноцветные буквы, из которых выкладывают слово «Здоровье»)
- 2) в ходе урока вы можете предложить ребятам сделать остановку и раскрасить черно-белую птичку цветными карандашами. Так вы дадите возможность и отдохнуть и отвлечься от тяжелого программного материала и дать возможность сработать визуальной системе, то есть отдохнуть глазам.
- 3) на уроках английского языка цвет присутствует постоянно, мы работаем с ним выделяя ключевые моменты в правилах, читая текст, выделяем главную мысль, делаем маркеры

Слайд 6

У каждой птички существует свой уникальный тембр пения, по которому ее распознают и угадывают. Как же применить этот момент на уроке?

Я для этого использую момент формирования фонетических навыков на уроке.

Давайте попробуем и мы.

Перед вами «словарная лесенка». Давайте попробуем ее пропеть. Для легкости и заменила в лесенке английские слова – на русские.

Музыка

Музыка и фильм

Музыка и фильм и литература

Музыка и фильм и литература и танцы

Музыка и фильм и литература и танцы и театр

Музыка и фильм и литература и танцы и театр и кино

Музыка и фильм и литература и танцы и театр и кино и скульптура

Музыка и фильм и литература и танцы и театр и кино и скульптура и архитектура и многое другое

Слайд 7

Уроки английского языка направлены на формирование речевых навыков аудирования, говорения, письма, перевода, грамматики и чтения. Так вот, работая с текстом очень важно не вызвать у обучающихся непонимания и трудности. Для этого всегда даю возможность для начала ознакомиться с текстом самостоятельно. А для того, чтобы процесс

адаптации к тексту происходил более позитивно, включая пение птичек. Давайте попробуем и мы.

Вы видите фрагмент текста на слайде... Прочитайте его и попробуйте передать своими словами.

Помните, что сегодня вы – птица. И воспринимаете мир по-своему.

(участники читают текст, в это время звучит «Пение птиц»)

Думаю, вы все сейчас мысленно оказались на лесной полянке, где нам комфортно и уютно, а значит, вся информация воспринималась нами очень позитивно.

Слайд 8

В природе существует птичка, которая очень любит танцевать. Это, не шутка, а установленный научный факт. Ее зовут чечетка. Эту характеристику мы применяем исключительно в ходе физкультминутки. Давайте подвигаемся и мы.

(участники семинара танцуют вместе с учителем)

Слайд 9

Заключение любого урока – это эффект неожиданности. Всегда! Почему? спросите вы! Да, потому что ребенок еще не знает что будет задано на дом, какая ему будет поставлена оценка... а еще это неожиданность для учителя, потому что он не знает как ребенок чувствовал себя во время урока. Я предлагаю выразить свое мнение относительно «нашего урока» посадив птичку на веточку соответствующего цвета:

	Мне было комфортно на уроке
	Я чувствовал себя хорошо, но иногда возникали трудности
	Урок был для меня трудным (непонятным)

(участники крепят птичек на дерево)

Уважаемые коллеги, в любой жизненной ситуации предпочитайте активно действовать, нежели переживать. Позитивно и доброжелательно относитесь ко всему окружающему: к людям, к природе, к миру. И помните, птицы – уникальные создания, способные сделать нашу жизнь яркой и красивой.

На память о своей методике (терапии) я бы хотела подарить вам «Голубков-желания». Пусть они принесут вам удачу!

Не держите птицу в клетке

Диана Снизинова

Птичка выпорхнет из клетки
И её не удержать,
Пусть клеймила крыло метка,
Ей положено летать!

Пташка создана для песни,
Звонким голосом пленять.
Ярких перьев нет прелестней,
Коль свободу не отнять.

Не держите птицу в клетке,
Позволяйте быть собой —
Упадёт верней монетка
Подходящей стороной!

