

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №18 »

Мастер-класс для педагогов
«Игрушка-антистресс»

Подготовила: Карасева О.Н.,
воспитатель

Каменский район

Добрый день, коллеги!

Еще в недалеком прошлом человечество не задумывалось о том, что такое стресс. И это не удивительно, ведь течение жизни, было намного спокойней и медленнее. Современность заставляет жить по своим правилам, и сейчас для того, чтобы шагать в ногу со временем нужно находиться в постоянном движении. Естественно, что живя в таком ритме, организм постоянно находится в стрессовом состоянии, а это чревато различными психоэмоциональными расстройствами.

Во избежание подобных неприятностей были придуманы антистрессовые игрушки, это идеальная вещь для тех людей, которые не могут все бросить и уехать отдыхать. Главная цель этих игрушек - за какие-то доли секунд поднять человеку настроение, с чем они отлично справляются.

Зарубежными специалистами доказано, что они способны производить удивительный терапевтический эффект. Стоит лишь взять антистрессовую игрушку в руки и начать ее сжимать, и Вы моментально забудете о тяготах бесконечного рабочего дня.

Манипуляции с этими игрушками помогают отвлечься, расслабиться, и получить массу положительных эмоций и тем самым избежать стресса. Игрушки развивают мелкую моторику, внимание, потребность в общении. Антистрессовые игрушки снимают напряжение, помогают преодолеть депрессию.

С ними приятно отдыхать, расслабляться, веселиться и получать удовольствие от жизни!

Ход приготовления игрушки

- 1) Берем воздушный шарик и вставляем внутрь воронку.
- 2) Насыпаем в воронку немного крахмала и утрамбовываем его с помощью обычного карандаша.
- 3) Наполненный шарик снимаем с воронки и завязываем хвостик на крепкий узел. По желанию, резинку можно отрезать ножницами.
- 4) И затем приступаем к декорированию: украшаем шарик на свой вкус, то есть, рисуем маркером рожицу, если ее нет, а из цветных веревочек делаем прическу.