**Использование «минуток отдыха» для развития эмоционального интеллекта младших школьников**

*Наталья Викторовна Волкова, учитель начальных классов муниципального общеобразовательного бюджетного учреждения начальная общеобразовательная школа – детский сад № 85*

*г. Сочи, Краснодарский край*

Одним из критериев оценки урока в начальной школе по развитию эмоциональной сферы учащихся являются оздоровительные моменты или же «минутки отдыха». Я не буду останавливаться на организации физкультминуток: они прочно вошли в практику начальной школы и успешно проводятся на уроках большей частью учителей. В этой статье я поделюсь опытом проведения разнообразных по содержанию «минуток отдыха», способствующих развитию эмоциональной сферы учащихся.

Одна – две минуты отдыха, наполненные оживляющим и освежающим содержанием, помогут снять эмоциональное напряжение. Очень хорошо, когда учитель владеет «словесным материалом» (веселыми шутками, вопросами-загадками, головоломками и т. п.), который он может в нужный момент внести в урок как разрядку, переключающую эмоции детей, дающую минуту отдыха, смеха, благотворно влияющую на снятие психоэмоционального напряжения. Например, «*Сколько шагов делает воробей в одну минуту?»* (Ни одного: воробей прыгает, а не шагает) и т. д.

Перенапряжение ведет к развитию отрицательных эмоций. Иногда для саморегуляции эмоциональной сферы достаточно включить музыку или же просто посмотреть вместе в окно, чтобы снять усталость и напряжение.

Мозг ребенка, настроен на многоцветье. Серый фон книжного текста способствует поддержанию утомляемости школьников. Цветные карточки помогают снять напряжение у детей. Учитель периодически по мере необходимости показывает карточки различных цветов. Красный цвет используется для возбуждения нервной системы, им следует не злоупотреблять.

Полезно в минуты отдыха использовать зрительно-пространственную активность учащихся. Результат ограничения зрительного пространства - состояние хронической угнетенности. Поэтому полезно иногда на уроке максимально удалить от глаз какую-то информацию или рисунок и спросить, что они видят. Дети всматриваются вдаль, и тем самым снимают напряжение с глазных мышц, происходит снятие мимического напряжения.

Также одной из форм развития эмоциональной сферы детей является использование на уроках различных поговорок, скороговорок, коротких четверостиший. Например, учитель предлагает детям громко, отчетливо, радостно произнести скороговорку *«Из-под пилки сыплются опилки»*. Затем эту скороговорку повторить тише, еще тише, испуганно, совсем тихо (шепотом, по секрету) и т.д. Такие упражнения обычно проходят весело, живо, что способствует созданию в классе атмосферы бодрости, хорошего настроения, в чем очень нуждаются дети начальной школы.

Хоровое чтение считалок, четверостиший, детского фольклора – прекрасные формы работы для формирования умения распознавать и передавать эмоции литературных героев, окружающих, прекрасный отдых, оживляющий и развивающий детские эмоции. При хоровом чтении корпус детей должен быть выпрямленным, а голова слегка приподнятой. Такая дыхательная гимнастика даст возможность привести в порядок эмоциональный фон школьников. Энергия возродится, и дети настроятся на положительные эмоции. Таким образом, учащиеся смогут пополнить копилку способов саморегуляции эмоциональной сферы.

«Минуты тишины» - еще одна форма развития эмоциональной сферы. Они дают не только физический отдых, но и являются хорошей гимнастикой задерживающих волевых центров, т.е. релаксационными упражнениями, способствующими снятию эмоционального напряжения.

Вопрос, поднятый в данной статье, нуждается в дальнейшем изучении и практической разработке.

Уважаемые коллеги! Не жалейте времени на «минуты отдыха» на уроках! Они окупятся повышением интенсификации образовательного процесса и, что очень важно, разовьют и разнообразят способности детей по моделированию эмоционального состояния и будут способствовать развитию эмоциональной сферы младших школьников.