

# ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕТОДИКИ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

*Коблова О.Ф., учитель МОУ  
Горельская сош*

***«Если вы не думаете о своём будущем, у вас его не будет...»***

**Бертран Рассел**

- *Нарушение здоровья*
- Недостаточная освещенность классов...
- Компьютеризация
- Перегрузка учебными занятиями...



# «Оазисы здоровья»

физические  
упражнения;

❖ физкультминутки и  
физкультпаузы;

❖ подвижные игры...



**Физкультминутки**

**и Двигательно-**

**речевые**

**Когнитивные**

**(дознавательные)**

**Двигательные действия и**

**задачи**

**Игровой элемент**



# Метод психофизической тренировки

## Релаксация

Метод подражания

Метод удобного  
положения

Метод смены  
напряжения

Дыхание «по кругу»

Словесный метод

# Методы дыхательной гимнастики

- *Скороговорки*
- *Успокаивающее дыхание*
- *Ритмическое дыхание*
- *Вьетнамский метод дыхания*
- *Полное дыхание йогов*
- *Очищающее дыхание*
- *Стимулирующее шипящее дыхание*
- *Дыхательная гимнастика Бутейко*
- *Дыхательная гимнастика Стрельниковых*



# Метод массажа





# Методика игрового стрейчинга

- *упражнения для мышц живота путем прогиба назад;*
- *упражнения для мышц спины путем наклона вперед;*
- *упражнение для укрепления позвоночника путем его поворотов;*
- *упражнения для укрепления мышц спины и тазового пояса,*
- *упражнения для укрепления мышц ног;*
- *упражнения для развития стоп;*
- *упражнение для развития плечевого пояса или на равновесие.*

# Методика использования арома- и фитотерапии



# Методики профилактики нарушений зрения



# **10 золотых правил здоровьесбережения**

- 1) Соблюдайте режим дня!**
- 2) Обращайте больше внимание на питание!**
- 3) Больше двигайтесь!**
- 4) Спите в прохладной комнате!**
- 5) Не гасите в себе гнев, дайте ему вырваться наружу!**
- 6) Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!**
- 7) Гоните прочь уныние и хандру!**
- 8) Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!**
- 9) Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!**
- 10) Желайте себе и окружающим только добра!**