

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!**