

Prezentacii.com

Спонтанное введение здоровьесохраняющих методик

Применение гимнастических техник на
уроках и вне уроков для развития
познавательных процессов с участием
здоровьесбережения

Составил учитель-логопед Ефремова Ольга
Анатольевна



● **Задачи:**

- осознание своих личностных особенностей и творческих возможностей;
- овладение приёмами спонтанного развития;
- применение в обычной жизни элементарных способов здоровьеразвития.

Спонтанность

- Спонтанность (лат. — самопроизвольный) — самопроизвольность; характеристика процессов, вызванных не внешними влияниями, а внутренними причинами; самодеятельность, способность активно действовать под влиянием внутренних побуждений.

Наше спонтанное поведение всегда самое лучшее.

Ральф Уальдо Эмерсон

- **Спонтанность – это поток выбросов из бессознательного мыслей, поток идей, поток догадок, поток озарений и парадоксальных решений. При этом спонтанность обязательно проявляет себя в союзе с интуицией, а интуиция, в свою очередь, нуждается в спонтанности.**

Спонтанность» - качество, которое помогает нашему выживанию и адаптации

- **Стало модным «быть собой», «отважиться вступить на собственный путь» вместо обычных «так делают все, означает и я должен», «быть таким, как другие». Спонтанность совсем утвердилась на пьедестале и была провозглашена «дорогой к саморазвитию».**

Спонтанные привычки в танце



Спонтанность - закон выживания



Будем как дети?

- Якоб Леви Морено создал совсем иную теорию личности. Он блестяще доказал, что состоявшаяся и успешная личность нуждается не в развитии памяти и ума, (по крайней мере не только в одностороннем развитии исключительно ума и исключительно памяти).
- Состоявшаяся и успешная личность должна быть личностью творческой, креативной.

Рождение ребёнка - тест на спонтанность

- Давайте посмотрим, каким входит ребёнок в эту жизнь.
- его мозговые центры не развиты,
- его мозговое кровообращение не до конца налажено,
- неразвита система капилляров в целом,
- не развиты речевые центры,
- отсутствует мышечная координация для ходьбы,
- сосание, глотание, дыхание и выделение сразу после рождения ещё не установлены в достаточной степени.

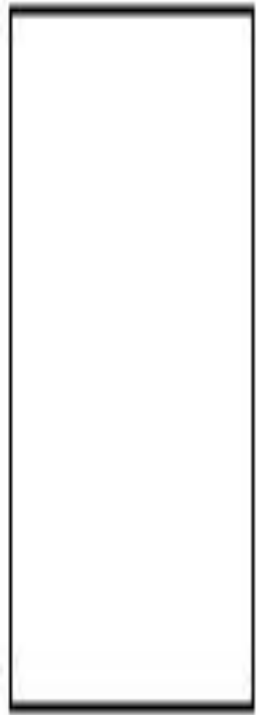
А что же это за чудо?

Рождаясь, ребёнок резко меняет один мир на другой. он меняет состояние постоянного сна на состояние пробуждения и осознания мира вокруг, он меняет паразитарное существование в материнской плаценте на существование, где требуется его собственная активность при принятии пищи и выделении, он перемещается из темноты, теплоты и покоя в мир резких звуков и ослепительного света, он меняет надёжность и равновесие на мир, который нужно завоевывать, чтобы выжить.

УЧИТЬСЯ СПОНТАННОСТИ МЫ С Вами будем - вместе.

- Цивилизация лишила человека самого главного механизма выживания - спонтанности. Но она же и позаботилась о том, чтобы у человека появилась возможность осознать это и попытаться вернуть себе утраченное. Поэтому, да здравствуют техники спонтанного развития!!!

**Выбери для себя 1 фигуру и,
нарисуй быстро 10 этих фигур в
воздухе**



А теперь определи кто ты

- **Квадрат** удобнее всего чувствует себя в стабильной обстановке, предпочитает чёткие указания, что делать. Он консервативен и любит, чтобы всё было упорядоченно и регулярно. Когда ему дают задание, он работает над ним до завершения, даже если это монотонная, тяжёлая работа в одиночку.
- **Прямоугольник** также любит систему и равномерность. Но он скорее устанавливает её с помощью организации, собраний, комитетов и т. д. Всё должно делаться правильно, с учётом всех правил и норм. Когда ему дают задание, он начинает его организовывать, делая всё, чтобы оно выполнялось как можно систематичнее.
- **Треугольник** ориентирован на цель. Он получает удовольствие от планирования чего-то и достижения плана. Его побуждает к действиям то, чего он достигнет. Он часто обращает внимание на большие долгосрочные дела, но может забывать о деталях. Когда ему дают задание, он устанавливает цель и разрабатывает план её достижения. Ориентирован на цель.
- **Круг** дружелюбен и общителен; никаких острых углов. Он справляется с делами, разговаривая о них и сглаживая взаимоотношения с каждым. Общение для него прежде всего, и он делает всё для того, чтобы сохранялась гармония. Когда ему дают задание, он его с кем-то обсуждает.
- **Волна** нестандартная и творческая. Ей лучше всего делать в основном что-то новое и разнообразное, ей надоедает размеренность. Когда перед ней ставят задачу, у нее возникают блестящие идеи.

Находим самые простые способы спонтанного применения для сохранения здоровья в абсолютно любых условиях.



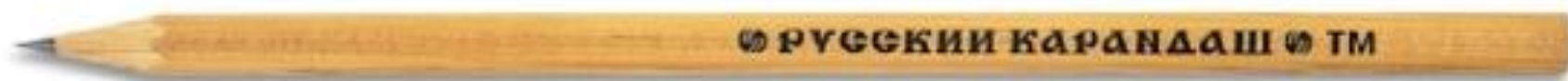
Пальцевый массаж



- ✓ массаж орехами, каштанами;
- ✓ массаж шестигранными карандашами;
- ✓ массаж чётками;
- ✓ прищепочный массаж;
- ✓ массаж ладонных поверхностей
каменными, металлическими или
стеклянными разноцветными шариками;

fppt.com

«Волшебная палочка»



Можно рисовать и писать



Можно по руке катать



И на кране покатать...



По столу круги катаю, Карандаш не выпускаю.



Покатаю вверх и вниз – Крепче, карандаш, держись!



**По карандашу скольжу,
Съехать вниз скорее спешу.**



Горка

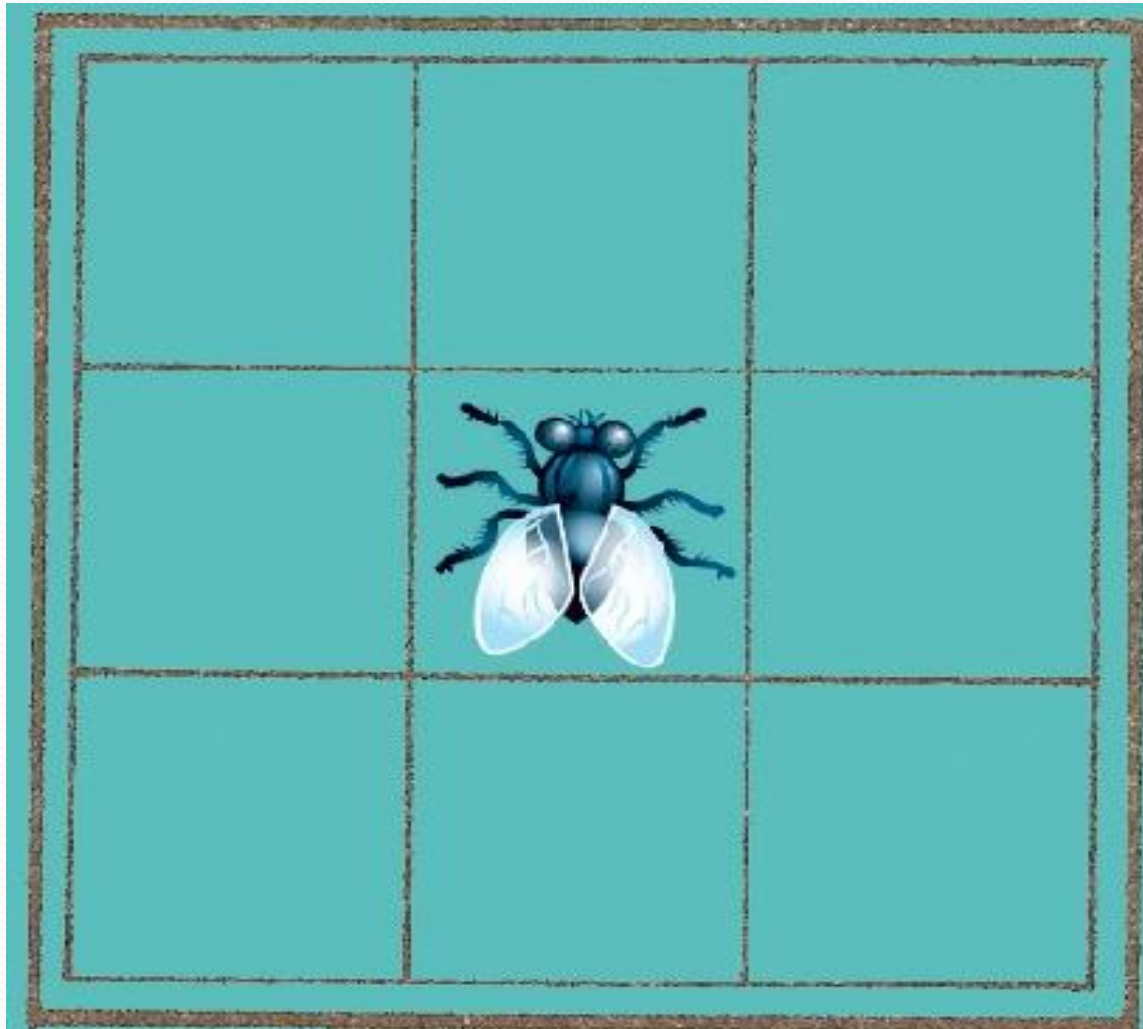


Качалочка

Игра «Муха»

- Игра позволяет тренировать способность длительно удерживать в сознании зрительный образ.
- Нарисуйте квадрат и разделите его на девять клеточек. В центре сидит «муха». Она может совершать движения на одну клетку вправо, влево, вниз, вверх.
- Обратные движения совершать нельзя.
- Задачей игроков является: не выпустить «муху» за пределы девятиклеточного поля.
- Каждый по очереди называет свой ход перемещения «мухи». Проигрывает тот, кто допускает ход, выводящий «муху» за пределы игрового поля.

**Когда игра начинается, все игроки видят игровое поле,
хотя действия производятся медленно.
Пальцем фиксировать движение «мухи» нельзя.**



Находим активные точки лица

- **Массаж точек на висках на линии от уголка глаза снаружи до козелка на ушной раковине. Особой точности при наложении больших пальцев на височную область не требуется, движения пальцами могут быть кругообразными или рисующими букву “с”. Время - 15 сек. Затем выполняются потирание переносицы достаточно близко к уголкам глаз, потом под глазами на линии крыльев носа и надбровные дуги снизу ближе к переносице.**

Можно за флажком следить...

- можно применить для тренировки аккомодации. Дети следят за ним в глубину от себя и к себе.
- Какой цвет использовать и когда? В понедельник используется **красный** цвет флажка, дети еще утомлены после субботнего и воскресного отдыха. Во вторник пойдет **желтый** или **зеленый** цвет, как и в среду. Затем **голубой** и **фиолетовый**.

Ромб, пила и цифра восемь...

- **Упражнение «Восьмерка»** Выполняется медленно, рисуется восьмерка, лежащая на боку
- **Упражнение «Ромбик»** Медленно нарисовать в воздухе ромб, стоящий острым углом вниз по вертикали. Делать 10 - 15 рисунков,
- **Упражнение «Пила»** Двигаясь перед передним рядом парт, рисовать над головами детей рисунок пилы, четко прорабатывая углы внизу и вверху. Делать 1 минуту.

Тренажёр «Видеоазимут»

- Должно быть несколько вариантов тренажера. **Один**, небольшой, для работы **на столе** или парте. Это тогда, когда мы много работаем в классе или в группе глазами, т.е. читаем или пишем. **Другой** вывешивается **на доске** посередине. Он используется для тренировки глаз на дальнем, но привычном для ребенка расстоянии с его рабочего постоянного места в классе. **Помогает снять зрительное утомление**

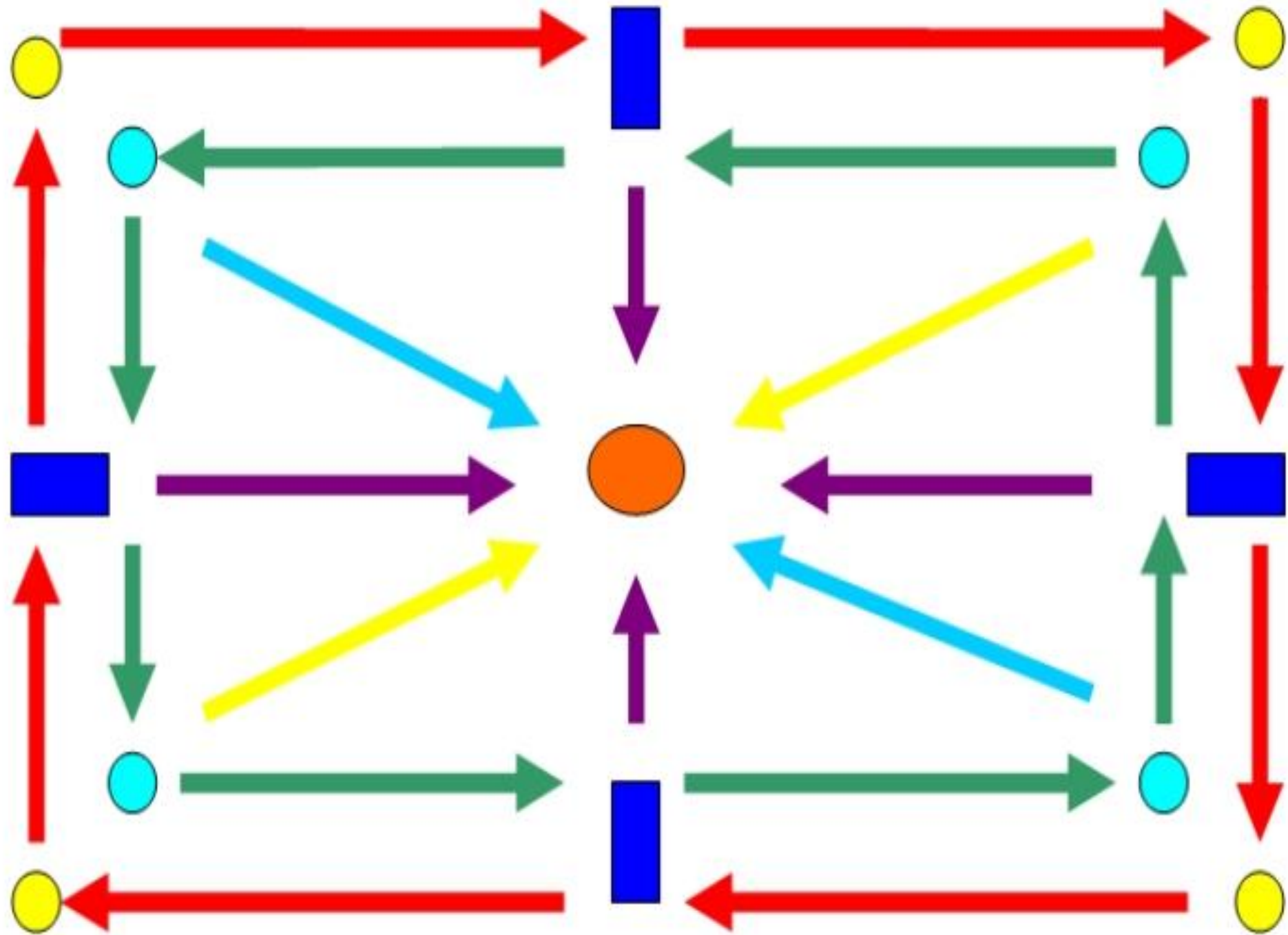


Схема упражнений

- 1. Оббежать только взором, не двигая головой, красный прямоугольник. Дозировка для школьников - 4 движения полного цикла. В первом классе - 7, затем добавляется по одному на каждый возраст. Взрослым даем 25 раз.
- 2. Оббежать взором зеленый прямоугольник.
- 3. Оббежать взором диагональ из угла в угол. Поочередно каждую.
- 4. Вертикаль и горизонталь в той же дозировке.

«Чтение».

- Инструкция: Если произведения написаны в прозе – ведем глазами вверх, если это произведения написаны в стихах – ведем вниз.

«Окружающий мир».

- Урок на тему «Если хочешь быть здоров...»
- Инструкция: Называются утверждения: если верно, то ведем глазами вверх, если нет - ведем вниз:
- Каждый день надо закаляться. Нужно чаще гулять на улице. Когда на улице холодно, можно выходить в одних шортах или платье. Когда находишься на улице нужно стоять неподвижно. Закаляться надо в одеяле. На улице надо играть в подвижные игры. На улицу лучше вообще никогда не ходить.

СПАСИБО
ЗА
ВНИМАНИЕ

