

# Стретчинг



Не раньше чем через 30 мин.  
после приема пищи, 2 раза в  
неделю по 30 мин. со среднего  
возраста хорошо проветренном  
помещении



# Гимнастика дыхательная

использую во время контрольной или самостоятельной работы

❖ *успокаивающее дыхание:*      Вдох    выдох    пауза

4 с   -   5с   -   2с

4 с   -   4 с   -   2с

4 с   -   6с   -   2с

❖ *мобилизирующее дыхание:*      Вдох    выдох    пауза

4с   -   2с   -   4с

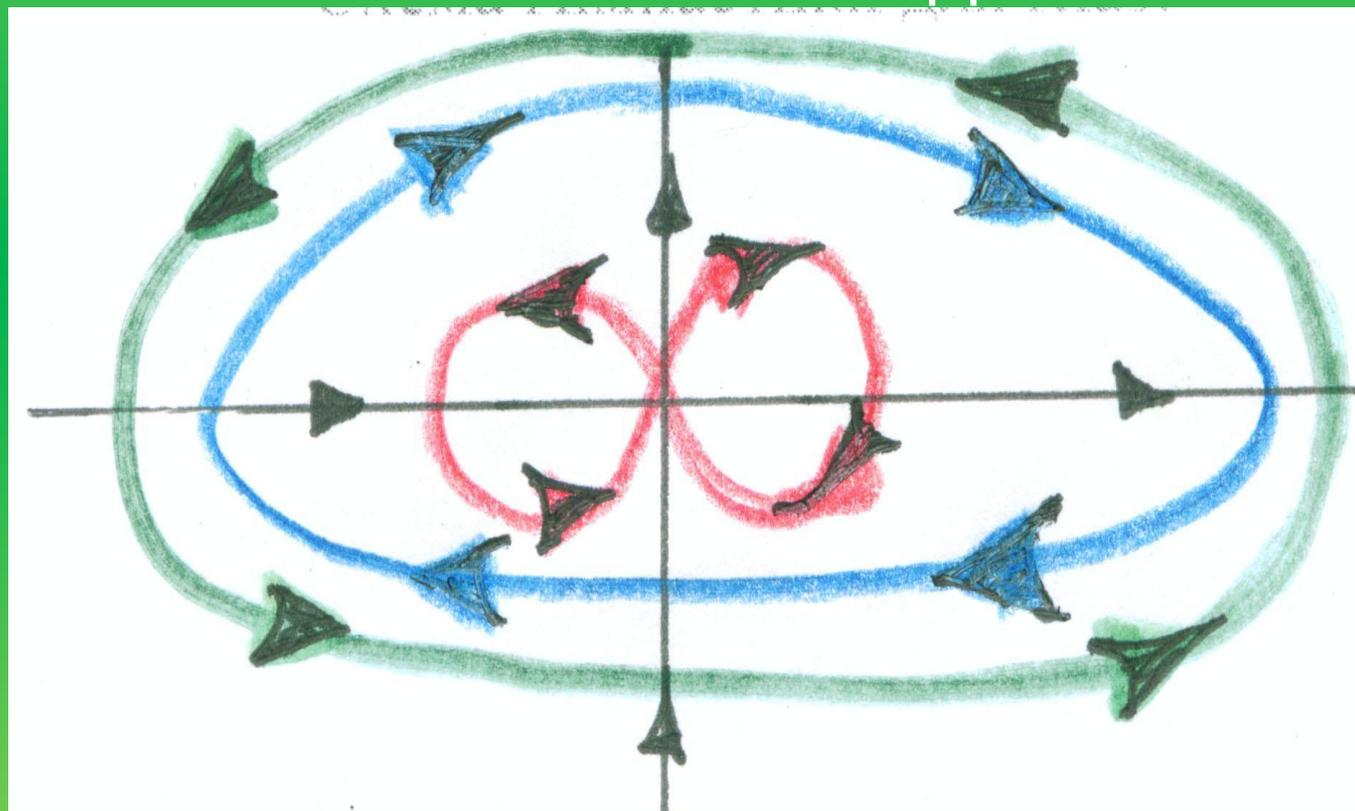
4с   -   5с   -   2с

4с   -   6с   -   2с



# Гимнастика для глаз- самокоррекция

## Схема гимнастики для глаз



# ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ В РЕЖИМЕ СМЕНЫ РАБОЧЕЙ ПОЗЫ



# Технология обеспечения социально-психологического благополучия ребенка

- Технология психолого-педагогического сопровождения развития ребенка (Психогимнастика, песочная терапия)



# Цветотерапия

- **Красный цвет** влияет на физическое состояние (Красный и оранжевый – активные цвета, действуют на организм возбуждающе, ускоряют процессы жизнедеятельности)
- **жёлтый** – на умственное, (это цвет хорошего настроения. Под его воздействием быстро принимается решение и мгновенно выполняется задача)
- **голубой** – влияет на эмоции.
- **Зелёный** – создаёт чувство лёгкости и успокоенности; помогает сконцентрироваться; помогает сохранять зрение (повесьте перед столом или компьютером зелёный коврик и периодически смотрите на него). Работоспособность детей выше при зелёной гамме цветов.
- **Синий** цвет способствует восстановлению нервной системы, помогает при рассеянности.



# ФАКТЫ:

От цвета бумаги изменяется даже число верных ответов.

- ❑ Например, на **зелёной** бумаге число верных ответов было на **20% больше**, чем на белой,
- ❑ на **красной**, напротив, **уменьшилось** на 19%.

# Музтерапия

использование музыки как оформления фона занятий и сопровождения моментов урока.

- музыка влияет на человека через ритм, которому подчинены все функции организма: ритмично бьется сердце, дышат легкие



музыкальная психорегуляция используется для улучшения самочувствия, восстановления, снятия психоэмоционального напряжения:

- Тихая мелодичная музыка обладает седативным (успокаивающего действия, способствующего развитию процессов торможения) действием и *нормализует функции сердечно-сосудистой системы.*
- Ритмичная музыка вызывает повышение тонуса скелетной мускулатуры *оказывает благоприятное влияние на деятельность внутренних органов и систем.*
- Мажорные мелодии придают человеку бодрость, *улучшают самочувствие, психоэмоциональное состояние.*

# Арттерапия – коррекция через ТВОРЧЕСТВО

- Рисунки на полях тетради символа  
лепка рисование, вышивание
- Используются в качестве  
вспомогательного средства как часть  
других технологий; для снятия  
на

