

Элементы здоровьесберегающих технологий в современной школе



Презентация подготовлена
психологом, психотерапевтом
Мараховой В.А.
Химки, МАОУ Лицей 17



Умение расслабляться, так называемая **релаксация**, оказывает неоценимую помощь при снятии нервных перегрузок.

Она помогает восстановить контроль над мыслями, получить долгожданный отдых, нормализовать работу сердечно-сосудистой системы, способствует укреплению нервной системы, является хорошей профилактической мерой для предупреждения головных болей.



Упражнения для расслабления

"Солнечный зайчик» (для младших школьников).

Инструкция детям: солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу, нежно погладь его ладонями: на лбу, на носу, на ротике. На щечках, на подбородке (поглаживай аккуратно, чтобы не спугнуть) голову, шею, животик, руки, ноги, он забрался за шиворот, погладь его и там. Он не озорник, он любит ласкать тебя, а ты погладь его и подружись с ним.

«Расслабляем тело» (для подростков и старших школьников).

Сесть удобно (в позу кучера), закрыть глаза. Инструкция:

- дышите глубоко и медленно;
- пройдитесь внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног (либо в обратной последовательности) и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот);
- постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе;
- прочувствуйте это напряжение;
- резко сбросьте напряжение – делайте это на выдохе;
- сделайте так несколько раз.

В хорошо расслабленной мышце вы почувствуете появление тепла и приятной тяжести.



«МЫТЬЕ ГОЛОВЫ»

а) Пальцы слегка расставить и немного согнуть в суставах. Кончиками пальцев массировать голову в направлении:

- 1) ото лба к макушке,
- 2) ото лба до затылка,
- 3) от ушей к шее.

б) Пальцы слегка согнуты, поверхность ногтей и первые фаланги плотно соприкасаются с поверхностью головы сразу за ушами; массаж производится ребенком обеими руками навстречу друг другу от ушей к макушке.



«Травинка на ветру» (младшие школьники).

Ученик изображает всем телом травинку (сесть на стул или на пол, руки вытянуть вверх, сделать вдох). Начинает дуть ветер, и травинка наклоняется до земли (выдыхая, наклонить туловище вперед, пока грудь не коснется бедер; руки при этом вытягиваются вперед, ладони на полу; не меняя положения туловища, потянуть руки по полу еще дальше вперед). Ветер стихает, травинка выпрямляется и тянется к солнышку (на вдохе вернуться в исходное положение, потянуться вверх).

«Концентрация на дыхании» (подростки и старше школьники).

Начните с обращения внимания на своё дыхание. Обратите внимание на то, что при дыхании воздух входит и выходит, входит и выходит. Концентрируйтесь на различных частях тела, двигаясь вверх и вниз, внутрь и наружу по мере того, как вы дышите.

С каждым вдохом направляйте ваше дыхание к различным частям вашего тела. Направляйте дыхание в ногу, в руку, и почувствуйте, как течет воздух при вдохе и выдохе.

Теперь сознательно вдохните медленно и глубоко 10 раз. При этом повторяйте про себя: «Я расслаблен, я расслаблен».

Теперь вы должны быть расслаблены. Для еще большего расслабления продолжайте выполнение упражнения или используйте другие упражнения на расслабление.



Упражнения, чтобы настроиться на работу

«Тянемся к солнышку». Встать, ноги на ширине плеч, руки опущены. На вдохе медленно поднять руки вверх, постепенно «растягивая» все тело: начиная с пальцев рук, потом тянемся запястьями, локтями, плечами, грудным отделом, поясницей и ногами, но без особого напряжения и не отрывая пяток от пола. Задержать дыхание — «кончиками пальцев рук тянемся к солнышку». Выдохнуть, опуская руки, расслабиться.

«Собираемся». Нагнуться вперед, расслабив корпус и опустив вперед свободные руки. Из такого «мягкого» положения постепенно «собираемся» и выпрямляемся: поясница встает на место (остальное еще расслаблено), грудная клетка, плечи, руки, шея, голова.



Упражнения, позволяющие активизировать межполушарное воздействие

«Кулак, ребро, ладонь».

Кладем руки перед собой на стол.

Начинаем работу с одной руки: сначала сжимаем ее в кулак, затем ставим на ребро, после – кладем ладонью на стол.

Вторая рука при этом находится в состоянии покоя.

Повторяем 20-30 сек.

Продолжаем упражнение другой рукой в том же порядке.



Ладонь, сжатая в кулак



Ладонь ребром



Распрямленная ладонь



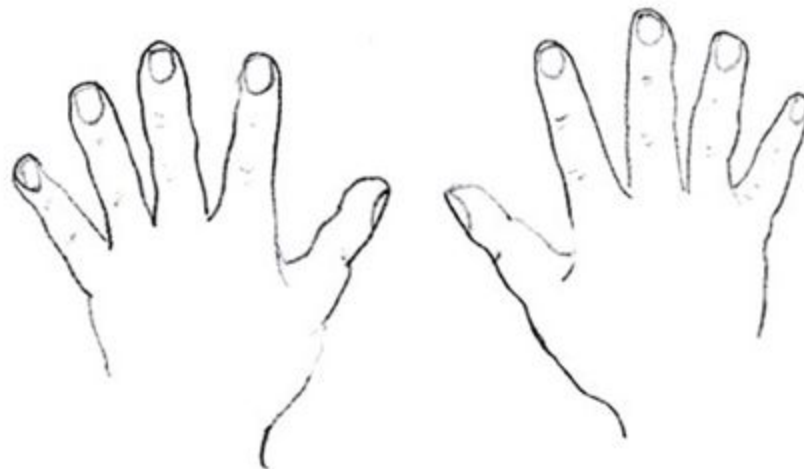
«Фонарики».

Исходное положение: две ладони лежащие на столе.

Затем на одной руке пальцы сжимаются в кулачок, вторая ладонь остается без изменений.

Потом ладони меняются.

Так продолжать 20-30 сек, постепенно увеличивая темп.



Фонарики зажглись.
Пальцы выпрямить

Поочередно

Фонарик погас

Фонарик зажегся



пальцы одной руки сжаты



Пальцы другой руки выпрямлены

