

**«ИСПОЛЬЗОВАНИЕ
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ
ТЕХНОЛОГИЙ
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ
ПРОЦЕССЕ».**

Цветовой дневник настроения –

- Красный- восторженное,
- Оранжевое - радостное, теплое,
- Желтое – светлое, приятное,
- Зелёный –спокойное ,
- Синий –неудовлетворительное , грустное,
- Фиолетовый –тревожное, напряжённое,
- Чёрный –унылое ,подавленное

УПРАЖНЕНИЕ «КНОПКИ КОСМОСА».

ПРИКОСНИТЕСЬ ДВУМЯ ПАЛЬЦАМИ ПРАВОЙ РУКИ НАД ВЕРХНЕЙ ГУБОЙ, А ЛЕВУЮ РУКУ ПОЛОЖИТЕ НА КОПЧИК. ПОСТОЙТЕ ТАК В ТЕЧЕНИЕ МИНУТЫ, «ВДЫХАЯ» ЭНЕРГИЮ ВВЕРХ ПО ПОЗВОНОЧНОМУ СТОЛБУ.

МЕТОДИКА «ГИМНАСТИКА МОЗГА»
ЗАХАРОВА Р. А., ЧУПАХА И. В.

Дыхательное упражнение Эверли.

Цель – активизация работы отделов мозга, энергетизация мозга, снятие мышечного напряжения, ликвидация ощущения тревоги, антистрессовая установка.

- ▣ Вдох, паза, выдох, пауза. Выполнение дыхательных упражнений будет более эффективным, если использовать образное представление (визуализация), т.е. подключать правое полушарие. Например, возможен образ желтого или оранжевого теплого шарика, расположенного в животе, надувающегося и сдувающегося в ритме дыхания. При вдохе губы вытягиваются трубочкой и с шумом «пьют» воздух.

**«Обучение без стресса:
психологическая подготовка»
по книге А.Л.Сиротюк**

**«Обучение детей на основе психофизиологии.»
(использование в широкой практике педагогов и родителей
здоровьесберегающих технологий.)**

УПРАЖНЕНИЕ «БУРАТИНО»

У КАЖДОГО ИЗ ВАС В КАРМАНЕ ЕСТЬ МЯГКИЙ КУСОЧЕК ГЛИНЫ ... СЛЕПИМ ИЗ НЕЁ НОС И ИМ НАРИСУЕМ СНАЧАЛА МАЛЕНЬКИЙ, ПОТОМ БОЛЬШОЙ ПУЗЫРЬ

.

ЦЕЛЬ: РАЗВИТИЕ ВОООБРАЖЕНИЯ, ПОМОГАЮТ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ОБА ПОЛУШАРИЯ ГАРМОНИЧНО И ДЕЛАТЬ ИХ «ПЕРЕКРЕСТНУЮ» РАБОТУ ЛУЧШЕ.

(ГИМНАСТИКА «МАЛЕНЬКИХ ВОЛШЕБНИКОВ»)

■ **Игра «Мыльный пузырь»**
Раздувайся, пузырь (Р. Калинина)

Цель: развитие чувства сплоченности, развитие внимания.

Нарушение: агрессивность, застенчивость/тревожность

Возраст: любой.

Количество играющих: группа.

Описание игры: дети стоят в кругу очень тесно – это «сдутый пузырь». Потом они его надувают: дуют в кулачки, поставленные один на другой, как в дудочку. После каждого выдоха делают шаг назад – «пузырь» увеличивается, сделав несколько вдохов, все берутся за руки и идут по кругу, приговаривая:

Раздувайся, пузырь, раздувайся большой, Оставайся такой, да не лопайся!

Получается большой круг. Затем воспитатель (или кто-то из детей, выбранный ведущим) говорит: «Хлоп!» – «пузырь» лопается, все сбегаются к центру («пузырь» сдулся) или разбегаются по комнате (разлетелись пузырьки).

Комментарий: взрослому необходимо внимательно следить за тем, чтобы дети правильно выполняли игровые действия. В частности, на каждый вдох делали один шаг. Такие игры - развлечения любят дети любого возраста, так как правила в них предельно просты и легко выполнимы, а сама игра способствует эмоциональной разгрузке.

«ИГРА С ОРЕШКОМ»

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

ЦЕЛЬ :РАЗВИТИЕ МЕЛКОЙ
МОТОРИКИ , ПОДГОТОВКА К
РАБОТЕ И МАССАЖ РУКИ.

ДИНАМИЧЕСКАЯ ПАУЗА «ВЕТЕР»

ВЕТЕР ДУЕТ НАМ В ЛИЦО,
ЗАКАЧАЛОСЬ ДЕРЕВЦО..
ВЕТЕРОК ВСЁ ТИШЕ, ТИШЕ...
ДЕРЕВЦО ВСЁ ВЫШЕ, ВЫШЕ...

ЦЕЛЬ : СНЯТИЕ МЫШЕЧНОГО
НАПРЯЖЕНИЯ.

Арт –терапия- Работа с тестом(глиной),
кляксография ,изготовление оберегов,
музыкотерапия, ароматерапия,
сказкотерапия, цветотерапия

**Арт-терапия – это (дословно) лечение
«пластическим изобразительным
творчеством».** А поскольку творческий
человек талантлив во многих областях,
возникает необходимость
пробовать и проявлять
себя в различных
видах творчества.

Цель: снятие психоэмоционального
напряжения, развитие моторики

Музыкотерапия

От угнетения, меланхолии можно освободиться при прослушивании произведений Л. Бетховена («К радости», 6 симфония); раздражение, гнев можно снять музыкой Р. Вагнера («Хор пилигримов») или И. С. Баха; при нервном истощении можно использовать музыку Э. Грига («Утро»), некоторые концерты А. Вивальди. Есть произведения, которые улучшают внимание, помогают сосредоточиться. К ним относятся «Времена года» П. Чайковского, «Лунный свет» К. Дебюсси, «Грезы» Р. Шумана ярко выраженное положительное начало несёт («Маленькая ночная серенада» В. Моцарта, «Трепак» из «Щелкунчика» П. Чайковского и т.д.)

АРОМАТЕРАПИЯ

УСПОКАИВАЕТ, УСТРАНЯЕТ
ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЕ,
НЕРВОЗНОСТЬ, ПОДНИМАЕТ
НАСТРОЕНИЕ. СТИМУЛИРУЕТ
ИММУНИТЕТ

Упражнение «Энергизатор» помогает расслабиться.

Сядьте за стол. Руки на стол, ладонями вниз. Положите голову между руками. Выдох. Вдох спокойный и глубокий. Легко поднимайте голову, начиная со лба, затем шею, затем верхнюю часть тела; нижняя часть тела и шея расслаблены. Выдох, опустите подбородок на грудь. Опустите голову так, чтобы удлинить задние мышцы тела. Расслабьтесь и дышите глубоко. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Отрабатываются движения глазами по четырем направлениям. Движения глаз совмещаются с дыханием.

МЕТОДИКА «ГИМНАСТИКА МОЗГА»

Захарова Р. А., Чупаха И. В.

Упражнение «Вращение»

Цель упражнения – снятие рефлекса периферического зрения, ритмирование правого полушария, активизация структур мозга, энергетизация мозга.

Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Отрабатываются движения глазами по четырем направлениям.

Движения глаз совмещаются с дыханием.

МЕТОДИКА «ГИМНАСТИКА МОЗГА»

Захарова Р. А., Чупаха И. В.

СПОСОБНОСТЬ К ТВОРЧЕСТВУ
ОТЛИЧИТЕЛЬНАЯ
ЧЕРТА ЧЕЛОВЕКА,
БЛАГОДАРЯ КОТОРОЙ ОН МОЖЕТ ЖИТЬ
В
ЕДИНСТВЕ С ПРИРОДОЙ,
СОЗДАВАТЬ, НЕ НАНОСЯ ВРЕДА.
ПРИУМНОЖАТЬ, НЕ РАЗРУШАЯ!