

Создание здоровьесберегающей среды на уроке



**«У кого есть здоровье, есть надежда, а
у кого есть надежда- есть всё.»**

Арабская пословица

Здоровье:

физический

интеллектуальный

нравственный

социальный

эмоциональный

Во время уроков

Физкультминутки

Релаксация

Массаж активных точек

Пальчиковая гимнастика

Разминка для глаз



И



Разминка общая



Релаксация

Игра « Волшебный сон »

Есть у нас игра такая, очень легкая, простая.

Замедляется движение, исчезает напряженье.

И становится приятно: расслабление приятно.

Реснички опускаются, глазки закрываются...

Мы спокойно отдыхаем, сном волшебным засыпаем.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Напряженье улетело и расслаблено все тело.

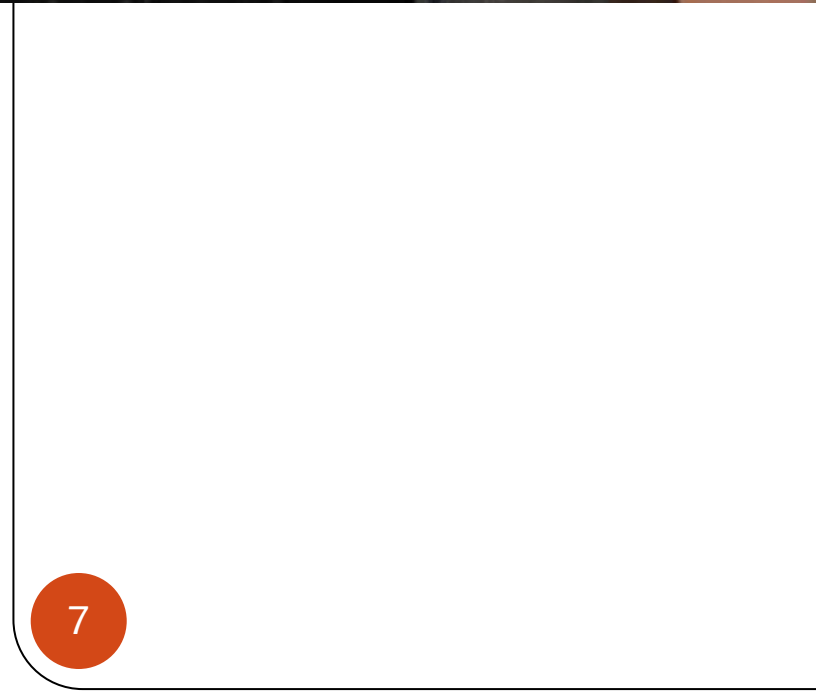
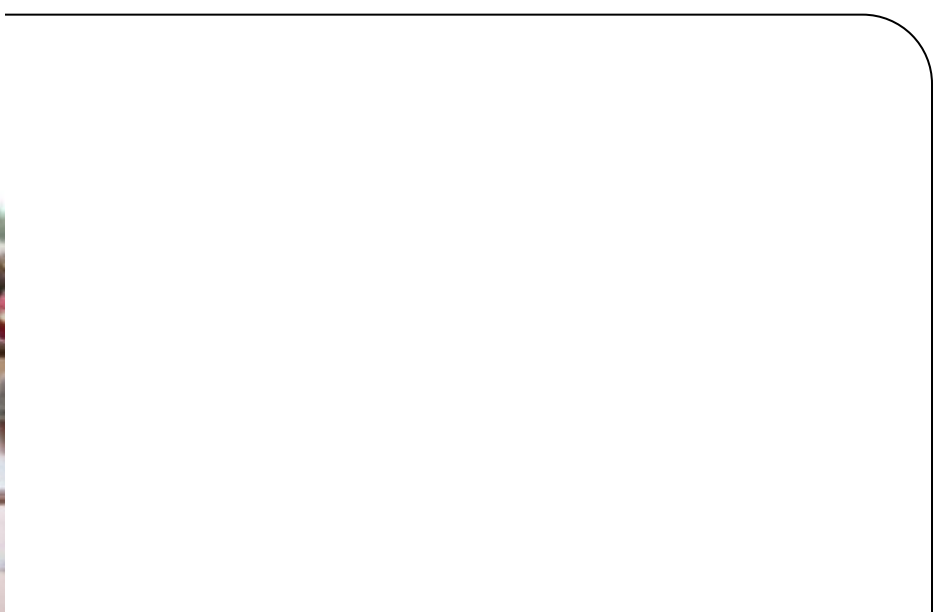
Было славно отдыхать, а теперь пора вставать!

Крепко пальцы сжать в кулак, и к груди прижать – вот так!

Потянуться, улыбнуться, глубоко вдохнуть, проснуться!

Веселы, бодры мы снова и к занятиям готовы.





Массаж активных точек:

« Оживлялки »

- ◆ *С силой потереть ладони друг о друга (10 раз)*
- ◆ *С силой потереть щеки вверх – вниз (10 раз)*
- ◆ *Кончиками пальцев побарабанить по затылку и макушке (10 раз)*
- ◆ *Указательным пальцем нащупать впадину в основании черепа и 3 раза надавить*
- ◆ *3 раза сжать руки в кулак, помассировать места соединения большого и указательного пальцев*
- ◆ *« хлопание ушами »: 4 пальцами сзади прижать уши к щекам и отпустить (10 раз)*
- ◆ *Помассировать мизинцы обеих рук*



Массаж активных точек: «Оживлялки»

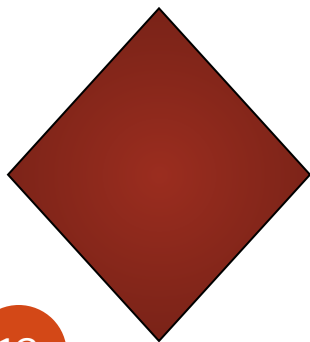
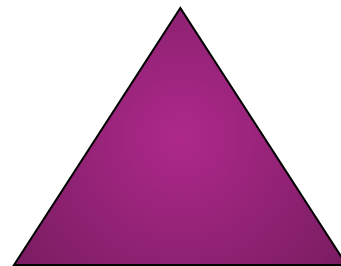
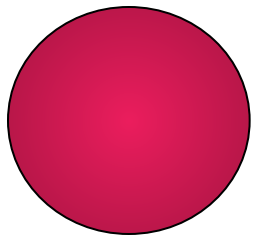


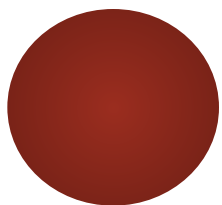


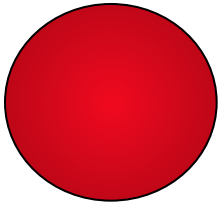
Пальчиковая

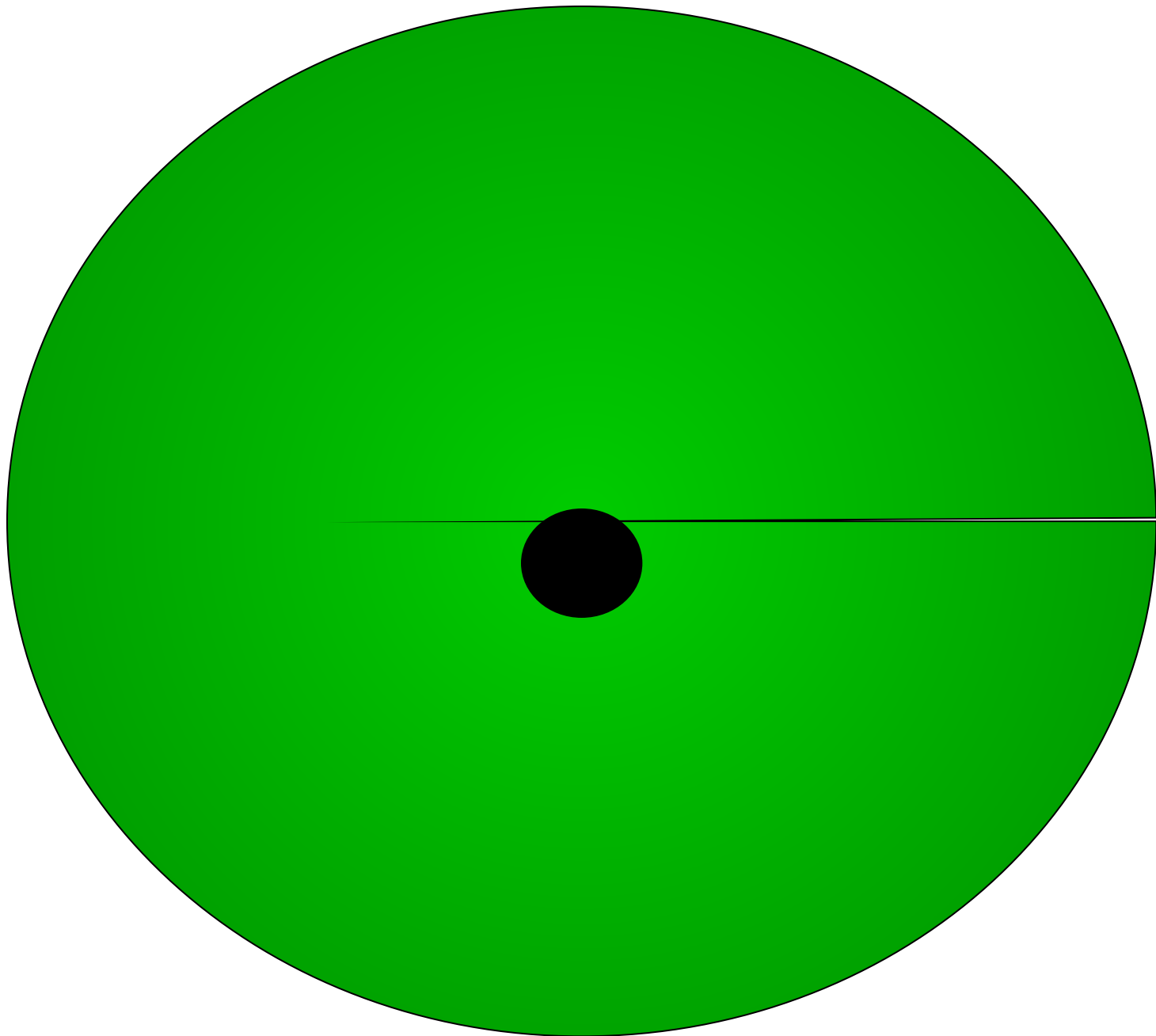


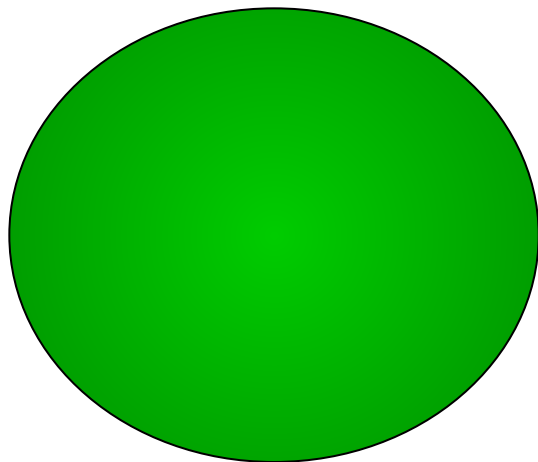


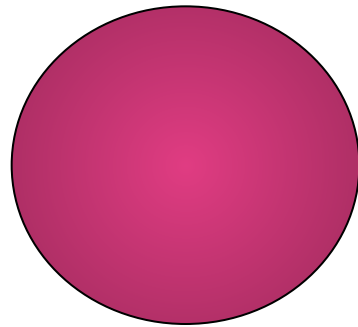














ВЛИЯНИЕ ЦВЕТА НА ОРГАНИЗМ

Название цвета

Психологическое значение цвета (по Люшеру)

Физиологическое действие цвета (по Серову)

Болезни, на которые воздействует цвет (по Серову)

оранжево-красный

активности. Сильный энергичный, получает удовольствие от действий. Деятельность направлена на успех и победу.

психики; увеличивается артериальное давление; скорость и сила движений увеличивается работоспособность резко увеличивается.

болеутоляющее действие на нервную систему. Повышает физическую активность. Способствует заживлению ран.

Желтый, желто-зеленый

Потребность в изменении существующих обстоятельств в надежде на новые и лучшие возможности.

Оказывает бодрое, веселящее возбуждение. Стимулирует деятельность мозга и вызывает интеллектуальный интерес к миру.

Эти цвета полезны при жизненных разочарованиях, к преодолению межличностной напряженности.

Зеленый, зелено - голубой	Стремится к самоутверждению. Стремится справиться с требованиями, преодолеть сопротивление и завоевать признание.	Нормализует артериальное давление. Увеличивает остроту зрения. Создает несильный, но прочный подъем умственной работоспособности	Оказывает успокаивающее действие, слабое болеутоляющее действие. Поднимает жизненный тонус и создает ощущение отдыха.
Белый	Это цвет без эффекта.	Это не цвет, а фон для цвета. Хорошо повышает интенсивность цвета, находящегося рядом с ним.	Лицам, нуждающимся в освобождении от неприятных обстоятельств.
Синий - голубой	Потребность в покое. Нуждается в спокойном, гармоничном состоянии.	Снижается артериальное давление. Оказывает тормозящее действие, может породить слабую угнетенность.	Оказывает болеутоляющее действие при невралгиях. Применяется при бессоннице.



Коричневый	<p>Ищет освобождения от проблем. Стремится к состоянию физической легкости.</p>	<p>Цвет подкрепляет интеллект.</p>	<p>Рекомендуется лицам, увлекающимся излишней рассудочной деятельностью и пренебрегающим земной жизнью. Он необходим лицам, желающим отдохнуть.</p>
	<p>хочет избегать каких бы то ни было стимулов.</p>	<p>стабильность, частично отгораживая от внешних воздействий.</p>	<p>равновесия души без физического напряжения.</p>
Черный	<p>Отрицает существующую ситуацию. Избегает постороннего влияния, чтобы не дать переубедить</p>	<p>Оппозиционность в негативизм. Абсолютное поглощение всех цветов.</p>	<p>Великолепно сказывается на состоянии организма. Может рекомендоваться в качестве общеукрепляющего</p>



Музыкальные паузы



**П.И.
Чайковский**



**Л.В.
Бетховен**



И.С.Бах

10 правил здоровьесбережения

- ✓ *Обращайте больше внимание на питание!*
- ✓ *Больше двигайтесь!*
- ✓ *Спите в прохладной комнате!*
- ✓ *Не гасите в себе гнев, дайте ему вырваться наружу!*
- ✓ *Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!*
- ✓ *Гоните прочь уныние и хандру!*
- ✓ *Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!*
- ✓ *Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!*
- ✓ *Соблюдайте режим дня!*
- ✓ *Желайте себе и окружающим только добра!*



СПАСИБО!

Будьте
здоровы!

