



Здоровьесберегающие технологии в работе педагога-психолога

Подготовила:
Куроленя Ольга Ивановна
педагог-психолог
КГКОУ Школа 1
г. Комсомольск-на-Амуре
2019г

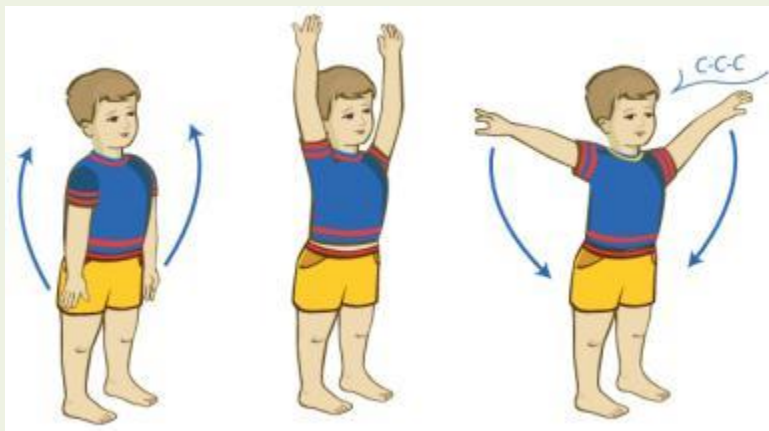
Дыхательные упражнения

Цель:

Ритмирование организма, развитие самоконтроля и произвольности.

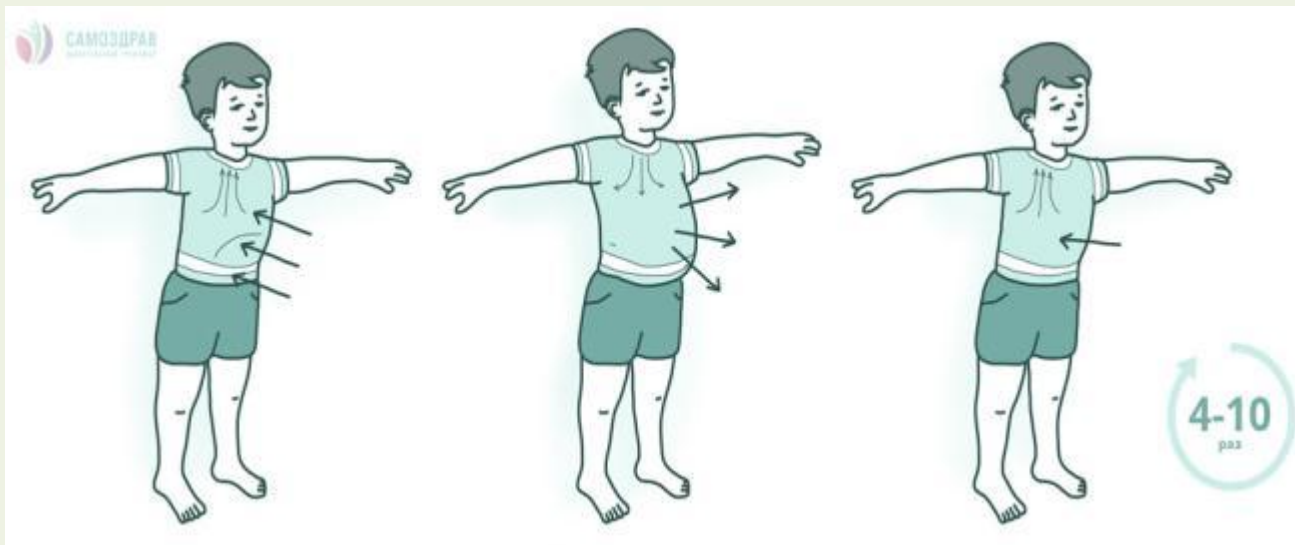
Задачи:

- активизировать работу стволовых отделов мозга
- ритмировать организм
- повышать энергетическое обеспечение деятельности мозга
- снижать соматические нарушения здоровья
- успокаивать, значительно снижая стрессовое состояние
- обучать произвольно контролировать дыхание, развивая самоконтроль над поведением, эмоциями, речью, движениями, так как сознательный контроль дыхания (регуляция дыхательных движений) способствует снятию эмоционального напряжения, уменьшению чувства тревоги и общей релаксации.



Для выполнения дыхательных упражнений необходимо соблюдать три основных правила:

- во время дыхательных упражнений необходимо научить детей дышать животом, для того чтобы задействовать диафрагму;
- дыхательные упражнения должны проводиться в четыре фазы: вдох животом — пауза 2 -3 с — выдох животом — пауза 2 -3 с;
- дыхательными упражнениями следует заниматься не более 2 -3 минут за один прием (если упражнение проводится без профессионального инструктора).



Упражнение «Ракета»



Медленно через нос набираем воздух в живот. Руки поднимаются одновременно вверх через стороны. Задержать дыхание на 5 секунд и резкий выдох через рот— губы «трубочкой», руки резко опускаются вниз. Повторить 3-4 раза.



Упражнение «Певец»



Вдох — пауза; выдох — пауза. Ребенку предлагается вокализировать на выдохе, пропевая отдельные звуки (А, О, У и др.) и их сочетания. Так, пропевание звука «А-А-А» на выдохе необходимо использовать для снятия стрессов; «И -И -И» — для улучшения работы сердца; «Н -Н -Н» — для проверки энергетической проходимости всех отделов позвоночника и пр.



Медико-физиологическое обоснование

- Брюшное дыхание – удобный и достаточно действенный инструмент нейтрализации тревоги, возбуждения, вспышек отрицательных эмоций, который зачастую оказывается достаточным для того, чтобы человек смог успокоиться в ситуации внезапного кратковременного стресса.
- Наряду с тем, что глубокое, медленное брюшное дыхание подсознательно ассоциируется с состоянием покоя и отдыха, его противострессовым механизмом является еще и стимуляция блуждающего нерва, способствующая общему расслаблению.
- Повышение тонуса блуждающего нерва (основного звена парасимпатической вегетативной нервной системы), противодействующее физиологическим проявлениям симпатической активации, вызванной внезапным стрессом, представляет собой составную часть реакции релаксации.



Глазодвигательные упражнения

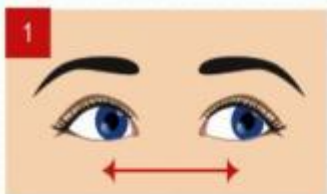
Цель:

развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела), формирование вектора сканирования пространства.

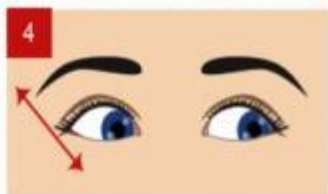
Задачи:

- обеспечивать улучшение кровоснабжения тканей глаза, повышать силу, эластичность и тонус глазных мышц и глазодвигательных нервов
- укреплять мышцы век, снимать переутомление зрительного аппарата, развивать способность к концентрации взгляда на ближних объектах, совершенствуя координацию движений глаз при периферийном обзоре
- активизировать межполушарное взаимодействие однонаправленными и разнонаправленными движениями глаз и языка
- расширять поле зрения и улучшать зрительное восприятие
- повышать энергетизацию организма, включая структуры мозга, контролирующие мышление, речь и поведение — активизировать процесс обучения

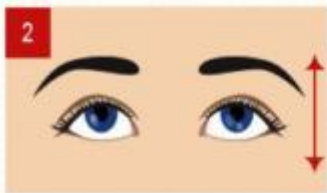




1
Горизонтальные движения глаз:
направо-налево.



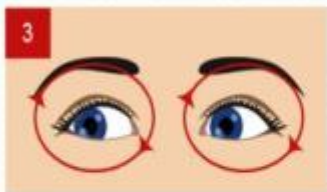
4
Двигай глазами по диагонали:
своди глаза в левый нижний угол,
затем по прямой переведи взгляд вверх.
Аналогично – в противоположном направлении.



2
Движение глазами
вертикально вверх-вниз.



5
Сведение глаз к носу.
Для этого поставь палец
к переносице и посмотри на него
– глаза легко «соединятся».



3
Круговые движения глазами:
по часовой стрелке
и в противоположном направлении.



Поработай глазами «на расстоянии».
Подойди к окну и посмотри на ближайшую
деталь (например, ветку дерева за окном).
После этого направь взгляд
максимально далеко.

Выполняй эти упражнения в течение
15 минут во время обеденного перерыва.
Каждое повторяй не менее 6 раз.

Моторика глаз является неотъемлемым компонентом всех видов познавательной деятельности, и прежде всего — учебной. И.М. Сеченов обратил внимание на то, что формирование высших психических процессов базируется на материальной основе — элементарном зрительно-моторном акте. Следовательно, для полноценного психического развития детей требуется пространственно-поисковая активность органов зрения.

Глазодвигательные упражнения позволяют расширить пространство зрительного восприятия. Движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетику мозга. В трехмерной среде глаза находятся в постоянном движении, собирают информацию и строят сложные схемы образов, необходимые для обучения. Трехмерное визуальное восприятие является необходимым условием успешного обучения, правильного считывания информации с листа, развития пространственного мышления.

Выполнение упражнений

Голова зафиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Начинается отработка движений глаз по 4 основным (вверх, вниз, вправо, влево) и 4 вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к центру.

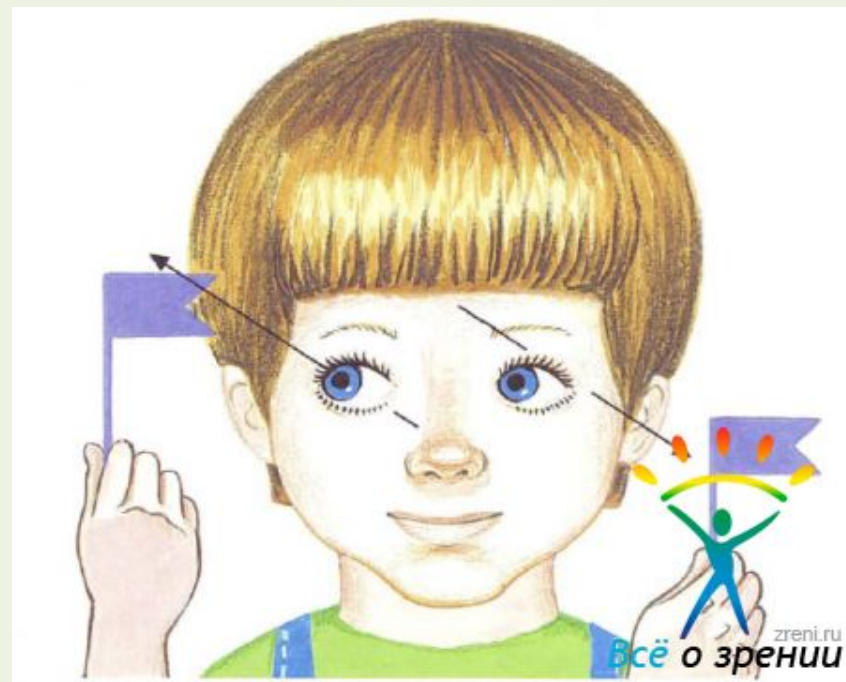
Часики:



Качели:



Наискосок:

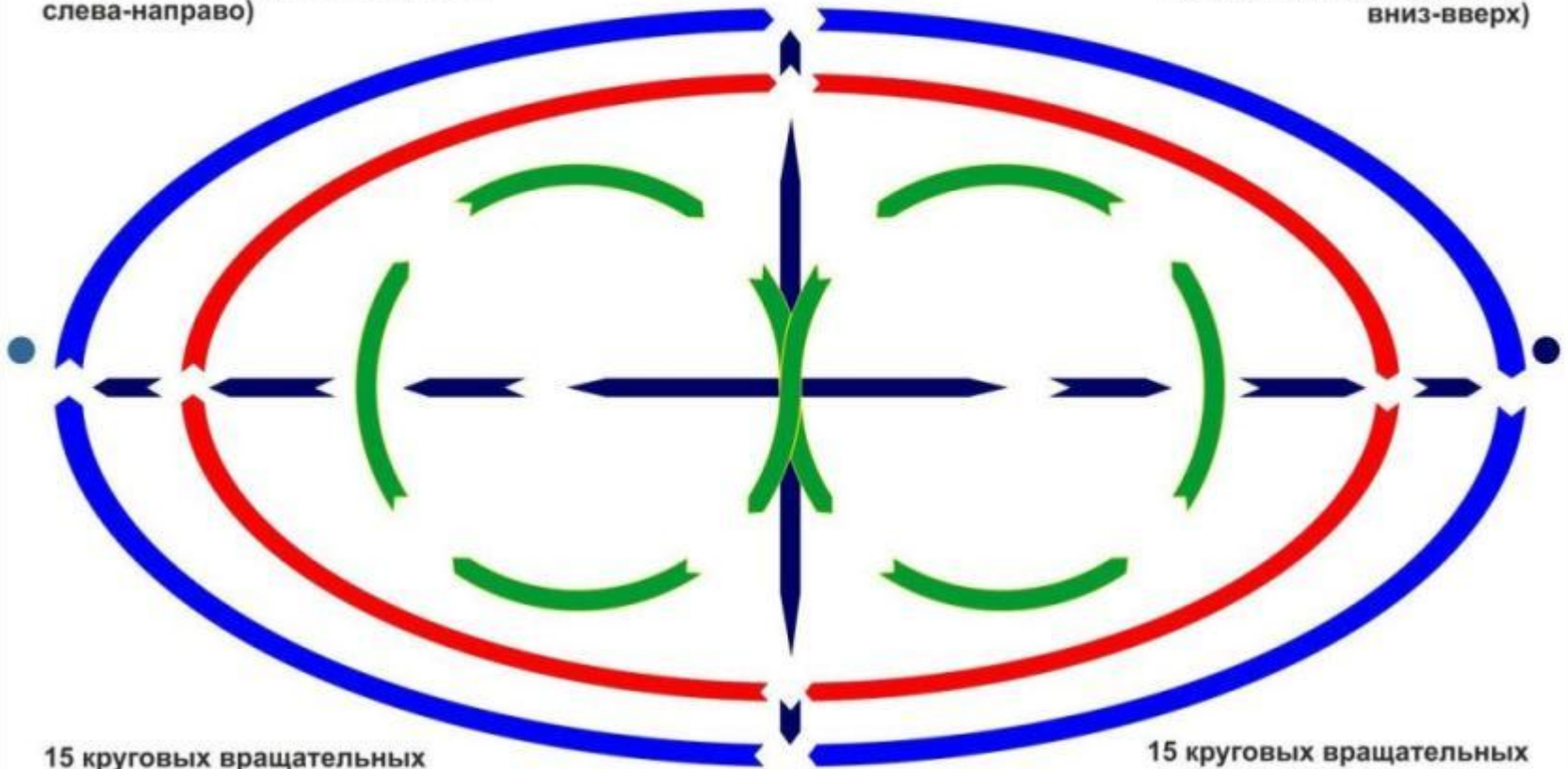


800 x 550мм

Тренажёр «Гимнастика для глаз»

15 колебательных движений глазами по горизонтали (справа-налево, слева-направо)

15 колебательных движений глазами по вертикали (вверх-вниз, вниз-вверх)



15 круговых вращательных движений (слева-направо)
15 круговых вращательных движений (справа-налево)

15 круговых вращательных движений глазами в правую затем в левую сторону, как бы вычерчивая лежащую на боку цифру 8