

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 напряжение.

И становится понятно: расслабление приятно.

Реснички опускаются, глазки закрываются...

Мы спокойно отдыхаем, сном волшебным засыпаем.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Напряжение 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 побарабанивать 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»

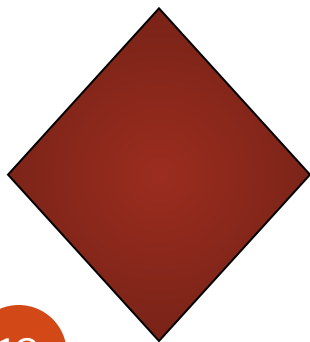
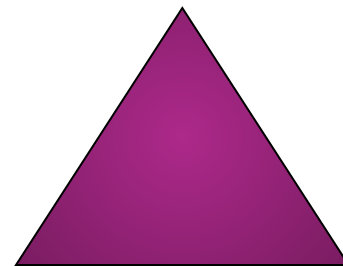
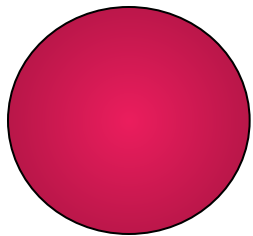


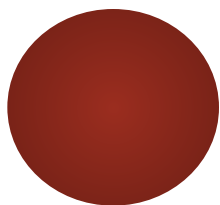


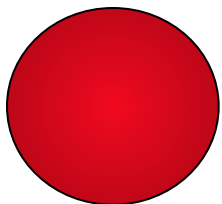
Пальчиковая

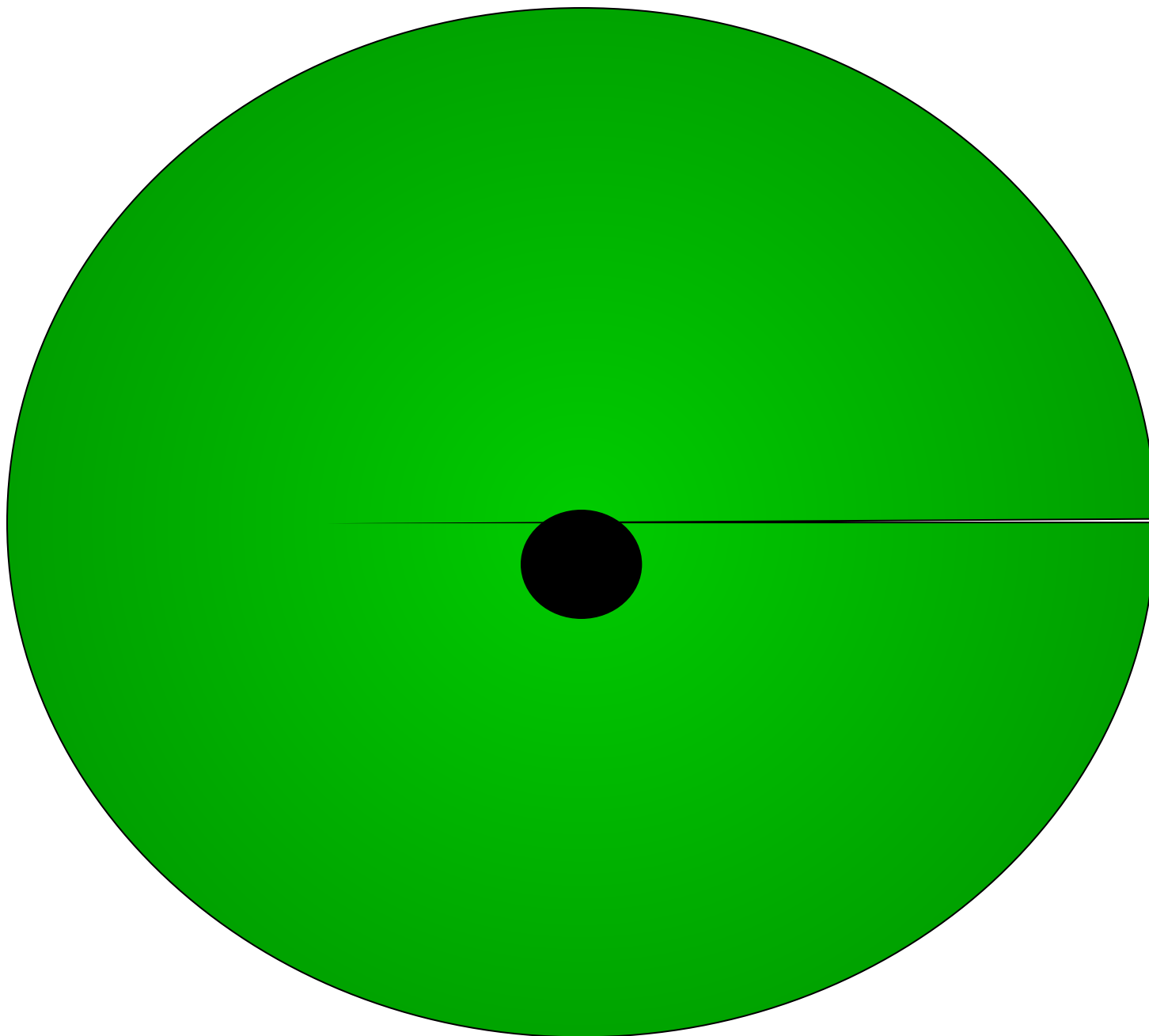


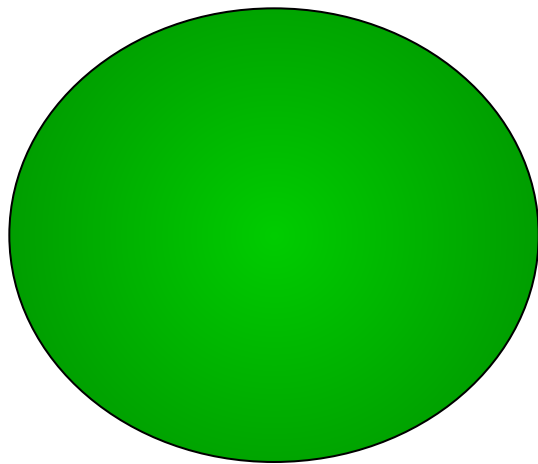


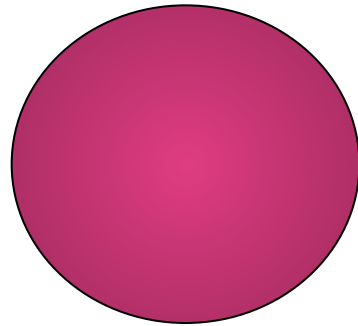














ВЛИЯНИЕ ЦВЕТА НА ОРГАНИЗМ

ЧЕЛОВЕКА

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

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!*
- ✓ *Желаите себе и окружающим только добра!*



СПАСИБО!

Будьте
здоровы!

