

# Здоровьеесберегающие технологии в школе

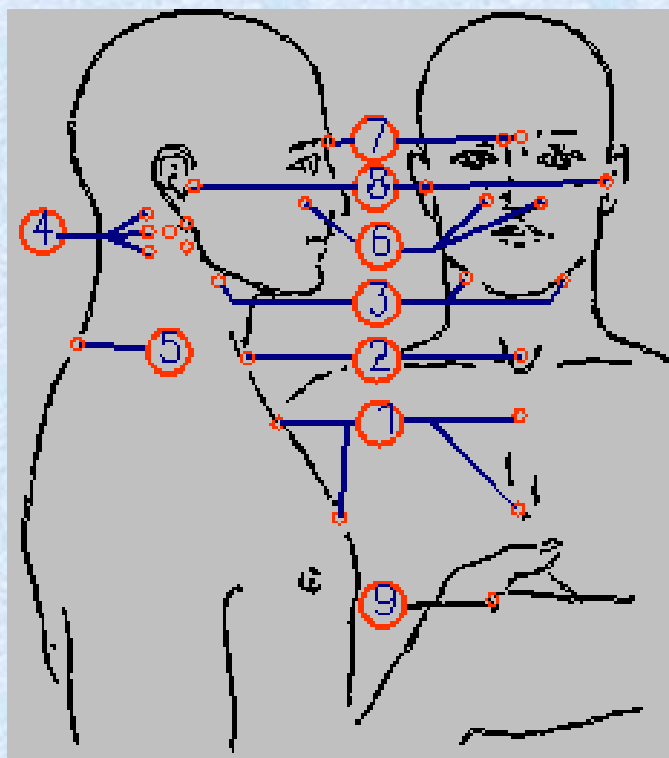
Точечный массаж.

Антистресс гимнастика

Гимнастика для глаз

Упражнения для осанки

Кинесиология



"Забота о здоровье - это важнейший труд воспитателя. От жизнедеятельности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы..."

*В. А. Сухомлинский*

Самым простым, эффективным и доступным методом профилактики заболеваний является точечный массаж.

## Методика проведения массажа для повышения сопротивляемости организма



Ежедневно утром и перед сном, а также, по возможности, после каждого контакта с больными ОРЗ (во время поездки в городском транспорте или пребывания в общественных местах) необходимо: сделать массаж в области биологически активных зон (БАЗ) 1—8, указанных на рисунке. Массаж производится кончиком указательного или среднего пальца вращательными движениями (3 вращения в секунду) сначала по часовой стрелке, а затем в противоположном направлении в течение 3-4 секунд в каждую сторону постепенно повышая интенсивность воздействия в сосредотачивая влияние на каждой зоне. Массаж зон № 4 (в области вен) производится движениями пальцев сверху вниз (9—10 раз). Если в какой-либо зоне обнаружена болезненность, массаж в данной зоне следует проводить через каждые 30 минут до исчезновения болезненности. Эти БАЗ имеют громадное количество прямых и обратных связей между собой, центральной нервной системой, различными нейроэндокринными образованиями (гипофиз, щитовидная железа, тимус, надпочечники, верхний шейный симпатический узел и др.) и являются частью системы, осуществляющей иммунобиологическую защиту верхних дыхательных путей и всего организма в целом.



## **Массируем уши - закаляемся!**

**Как известно, ушные раковины — это своеобразная рефлекторная зона, имеющая контакт со многими внутренними органами. Поэтому массаж ушных раковин тоже важен при подготовке к закаливанию.**

**Предлагаются следующие приёмы:**

**1. Быстро загните уши вперёд, сначала мизинцем, а потом всеми пальцами. Прижмите ушные раковины к голове, затем отпустите. Повторите несколько раз, чтобы вы ощущали в ушах хлопок. Гибкость ушных раковин способствует общему укреплению организма.**

**2. Захватите кончиками большого и указательного пальцев обе мочки уха, затем с силой потяните их вниз. Повторите 5— 6 раз. Эта процедура особенно полезна при закаливании горла и полости рта.**



3. Большим и указательным пальцами прижмите выступ ушной раковины, находящийся спереди. Сдавливайте и поворачивайте его во все стороны в течение 20—30 секунд. Этот приём рекомендуется применять регулярно, так как это укрепляет нос, горло, гортань.

Совершенно очевидно, что эти упражнения довольно просты и доступны всем без исключения. Их можно с успехом применять во время физкультминуток, на переменах, а также дома, сидя, например, перед телевизором. И если все (и дети и взрослые) будут периодически «хлопать ушами», то наверняка повысится не только иммунитет, но и общее настроение!





# ОФИСНЫЙ ФИТНЕС

Сначала расслабьте лицо, снимите с него напряженное и обиженное выражение. Проведите несколько раз языком по зубам, потом оближите губы. Положите руки на лоб и слегка прижмите. Нежно похлопайте себя ладонями по скулам. Потрите виски. Ну, что - полегчало?

Пойдем дальше. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, положив руки на колени и расслабив их. Затем сделайте несколько глубоких вдохов, сцепив пальцы в замок. Если сидите за письменным столом или компьютером, скиньте обувь и тихонечко постучите ногами по полу - причем всей ступней.

«Успокоительное» упражнение - удары ребром ладони по твердой поверхности одновременно двумя руками. Это успокаивает и позволяет сосредоточиться.

Можно применить и такой способ борьбы со стрессом - попрыгать и помахать руками и ногами. Не зарядка, не гимнастика, а просто произвольные движения.

## упражнения для снятия стресса

- 1. Сядьте повыше - на стол или подоконник (чтобы ноги свешивались).**
- 2. Несколько раз переплетите ноги в одну и в другую сторону: заплетите в одну сторону - расплетите - заплетите в другую сторону. Несколько раз подвигайте сплетенными ногами вправо-влево**





## Гимнастика для глаз

1 Указательный палец (правой руки — у мужчин, левой — у женщин) приставить к кончику носа параллельно полу. Скосить глаза на кончик пальца; смотреть, не моргая, до усталости.

1 То же самое, палец приставлен к «третьему глазу» (на фалангу пальца выше точки между бровями).

1 Приставить указательный палец к кончику носа. Скосить глаза на кончик пальца. С полным вдохом медленно удалять палец от носа на расстояние вытянутой руки. С выдохом возвращать палец к носу. (При плохом зрении палец отводить настолько, насколько можно его видеть.)



I Сделать полный вдох, на выдохе массировать глазные яблоки большими пальцами рук (2-й фалангой) от носа наружу и обратно 1 раз.

Резко переводить глаза в углы поля зрения, фиксируя взглядом точку.

Делать круговые движения глазами сначала в одну, потом в другую сторону. То же закрытыми глазами. 30 раз.

Описывать восьмерки: горизонтальные, вертикальные, диагональные. По 1-2 раза в каждую сторону.

Вычерчивать крест: глаза вверх, вниз, вправо, влево.

Разделить плоскость мысленно на 4 квадрата.

Повращать в каждом квадрате глазами.

То же, но делить плоскость диагоналями

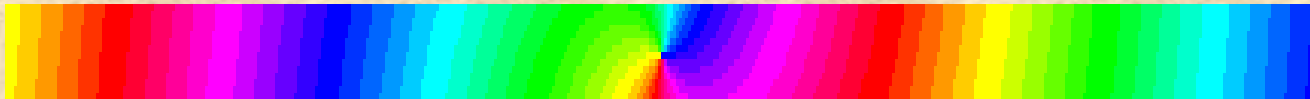




## ***Упражнения для снятия зрительного утомления***

- **Делай медленные круговые движения глазами по часовой и против часовой стрелки,**
- **посмотри на указательный палец, удаленный от глаз на 25 - 30 см, потом переведи взор вдаль,**
- **закрой глаза, не напрягая мышц, затем широко открой и поморгай, крепко зажмурь и снова открой,**
- **на несколько минут сильно сожми веки, открой глаза и посмотри вдаль,**
- **не двигая головой, посмотри как можно дальше влево, вправо, вниз, вверх,**
- **«напиши» глазами цифры от 1 до 10 Каждое из этих упражнений повтори 4-5 раз**

**Для того, чтобы ребенок освоил и полюбил эту нехитрую науку, предложи ему игровой вариант разминки.**



# Правильная осанка-основа здоровья



Советы старины и мудры, и верны.  
Все начинается со сгорбленной спины.  
"Держать осанку, голову поднять!"  
Чем ниже голова- тем легче потерять.

## ***УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОСАНКИ***

1. Встаньте спиной к стене.
2. Положите руки между стеной и нижней частью спины.
3. Выравнивая спину, попытайтесь спиной прижать руки к стене.
4. Теперь встаньте на цыпочки, согните колени и медленно присядьте. Помните, что нижнюю часть спины надо держать прижатой к стене.
5. Положите книгу на голову.
6. Сделайте 2 шага вперед и 5 шагов назад, неся книгу на голове



## Исцеляющая сила движений

### Упражнение 1

Наклоны туловища назад и вперед с одновременным подниманием и опусканием рук, 50 раз. Из исходного положения (и. п.) стоя, ноги на ширине плеч, поднять руки и прогнуться, сгибаясь, дотянуться руками до земли.

### Упражнение 2

"Насос". Наклоны туловища вправо-влево, 50 раз. И. п. -то же. При наклоне вправо правая рука скользит вниз по правой ноге, а левая, сгибаясь в локте, - вверх по боку. При наклоне влево, наоборот.

### Упражнение 3

Вращение таза по часовой стрелке, 50 раз, а затем 50 раз - против часовой стрелки. Ноги на ширине плеч, руки на поясе.

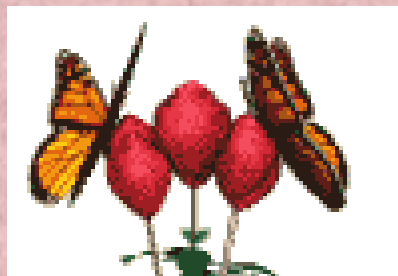


## **Упражнение 4**

Поочередные повороты туловища вправо и влево с одновременным разведением рук в стороны, 50 раз. И. п. - ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях и до максимума сведены перед грудью. На мысленный счет "Раз!" - пружинисто отвести локти назад, на счет "Два!" - повернуться вправо и пружинисто развести в стороны выпрямленные руки. То же самое проделать с поворотом в другую сторону.

## **Упражнение 5**

"Журавль". Отведение назад и поднятие вперед правой ноги, обе руки движутся навстречу ноге. И. п. - стоя на левой ноге, раскачивать правой 25 раз, ни за что, не держась руками; стоя на правой - раскачивать левой тоже 25 раз. Упражнение кроме тренировки поясницы очень хорошо развивает равновесие. Устоять, не пошатнувшись и не оступившись, не держась за что-либо руками, трудно.



# Кинесиология.

В переводе с греческого «кинесис» - движение. Тело и мозг человека взаимодействуют в процессе движения. Кинесиология занимается связями «интеллект – тело». С помощью упражнений гармонизируются все процессы в теле, координируется работа обоих полушарий мозга, включается интегрированное взаимодействие интеллекта и тела человека.

Перед занятиями обязательно проводится ритмирование. Оно состоит из четырех упражнений.

1. Выпить воды – проводника электрических и химических реакций.
2. **«Кнопки мозга»** – руку положить на пупок, пальцами вниз, другой – массировать точки у нижнего основания ключиц по правую и левую сторону грудины.
3. **«Перекрестный шаг»** – координировать движения так, чтобы в такт движению руки двигалась и противоположная нога.
4. **«Крюки Дениса»** – сесть так: левую ладонь положить поверх правой. Затем, перекрестить руки на груди: левая поверх правой, схватить их в замок, переплетая пальцы, положив их на грудь. Сидеть в этой позе, делая глубокие вдохи, закрыв глаза, прижав язык к твердому небу.



5. Следующее упражнение назвали «Ленивые восьмерки». Делать его нужно медленно, плавно, осознанно описывая движение по большой траектории. Вытяните правую руку вперед и большим пальцем опишите в поле зрения горизонтально расположенную восьмерку (как знак «бесконечность»). Начните с центра лежащей восьмерки и двигайтесь влево-вверх. Опишите левую часть, перейдите к правой. Закончите на подъеме, снизу подойдя к точке, откуда начинали. Прodelайте три раза. Глазами непрерывно следите за пальцем. Затем то же проделайте большим пальцем левой руки, начиная так же влево-вверх, тоже три раза. После этого сцепите руки в замок: большие пальцы направлены вверх и образуют перекрестие.

Сосредоточившись на центре перекрестия, проделайте движение теперь уже двумя руками (три раза). Не пугайтесь, если возникнет легкая боль в мышцах глаз. Она пройдет очень быстро. Обычно болят переутомленные глаза — во время работы у водителя они устают и мышцы переживают стресс. В ходе упражнения мышцы переобучаются, параллельно с напряженным взглядом вперед включается боковое, периферическое зрение. Кстати, это хорошее коррекционное упражнение после работы на компьютере. Оно снимает не только усталость глаз, но и напряжение в мышцах шеи, боль в спине.





6. И последнее на этот раз упражнение — **«Позитивные точки»** — поможет вам снять эмоциональное напряжение. Тремя пальцами каждой руки легко коснитесь точек на лбу над глазными яблоками между линией роста волос и бровей. Посидите в этой позе секунд 40. Напряжение начнет спадать.

