



ПРОФИЛАКТИКА ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО И ЗРИТЕЛЬНОГО УТОМЛЕНИЯ

НАШ «УНИКАЛЬНЫЙ КОМПЬЮТЕР» ИЛИ НЕСКОЛЬКО ФАКТОВ О РАБОТАЮЩЕМ МОЗГЕ

- ✧ Работающий мозг потребляет значительно больше кислорода, чем другие ткани организма. В состоянии покоя более 20% кислорода, от потребляемого всем организмом.
- ✧ Специфика интеллектуального труда состоит в том, что даже после прекращения работы у человека мысли о ней - «рабочая доминанта» полностью не угасает.
- ✧ Утомление при умственной работе нарастает при неудовлетворенности работой, неудачах, психологической напряженности в коллективе.
- ✧ Чувство усталости снимается или ослабляется позитивными эмоциями, усилением интереса к работе, осознанием значимости и успешности выполняемой работы, ее положительной внешней оценкой.
- ✧ К наиболее эффективным способам обеспечения высокой умственной работоспособности относится выполнение специально подобранных физических, дыхательных, релаксационных и ряда других упражнений профилактической направленности, объединенных в комплексы **вводной гимнастики физкультпауз, физкультминут.**

ВНЕШНИЕ ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ ПРИ УМСТВЕННОМ ТРУДЕ

Объекты наблюдения	Степень утомления		
	Незначительное	Значительное	Резкое выраженное
Внимание	Редкие отвлечения	Рассеянное, частые отвлечения	Ослабленное, реакция на новые раздражители отсутствует
Поза	Непостоянная, потягивание ног и выпрямление туловища	Частая смена поз, повороты головы в стороны, желание облокотиться, поддержание головы руками	Стремление положить голову на стол, вытянуться, откинувшись на спинку стула
Движения	Точные	Неуверенные, замедленные	Суетливые движения рук и пальцев - (ухудшение почерка), нарушение точности мелких движений
Интерес к новому материалу	Живой интерес, задают вопросы	Слабый интерес, отсутствие вопросов	Полное отсутствие интереса, апатия

ХАРАКТЕРИСТИКА СТЕПЕНЕЙ ПЕРЕУТОМЛЕНИЯ

Симптомы	Степень переутомления			
	начинающееся	легкое	выраженное	тяжелое
Снижение дееспособности	Малое	Заметное	Выраженное	Резко выраженное
Появление усталости	При усиленной нагрузке	При обычной нагрузке	При облегченной нагрузке	Без видимой нагрузки
Эмоциональные сдвиги	Временное снижение интереса к работе	Временами неустойчивость настроения	Раздражительность	Угнетение, резкая раздражительность
Расстройство сна	Труднее засыпать и просыпаться	Трудно засыпать и просыпаться	Сонливость днем	Бессоница
Снижение умственной работоспособности	Нет	Трудно сосредоточиться	Временами забывчивость	
Вегетативные сдвиги	Временами тяжесть в голове	Часто тяжесть в голове	Временами головные боли, снижение аппетита	
Профилактические меры	Упорядочение отдыха, средства физической культуры	Отдых, средства физической культуры	Организованный отдых, уход в отпуск	Лечение

ОСНОВНЫЕ УСЛОВИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ УМСТВЕННОГО ТРУДА

- ✚ Соблюдение распорядка дня: четкое распределение работы, отдыха, питания, сна и их продолжительность.
- ✚ Регулярность и чередование отдельных моментов режима дня, способствующее выработке ритма в деятельности организма.
- ✚ Систематичность в работе, умение распределять ее равномерно. Работа в режиме «аврала» ведет к снижению ее качества, более быстрому нарастанию утомления.
- ✚ Четкое планирование работы, предусматривающее логическую связь всех этапов деятельности и стратегию решения поставленной задачи.
- ✚ Постепенное включение в работу, начиная с рассмотрения легких вопросов и переходя к более трудным. Период вработывания нужен для формирования рабочей установки, функционального и психологического настроения организма.
- ✚ Устойчивый порядок на рабочем месте и вокруг него.
- ✚ Психологический комфорт, взаимопонимание в коллективе.

ФОРМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ РАБОТНИКОВ УМСТВЕННОГО ТРУДА



ВВОДНАЯ ГИМНАСТИКА

Вводную гимнастику выполняют непосредственно перед началом рабочего дня из 5-6 легких упражнений на координацию движений и произвольное напряжение мышц верхних конечностей. Длительность комплекса – 5-7 минут.

ФИЗКУЛЬТУРНАЯ ПАУЗА

Физкультурные паузы в середине первой и второй половин рабочего дня В комплекс из 5-8 упражнений включают корригирующие осанку, активизирующие деятельность внутренних органов, на крупные мышечные группы, стимулирующие мозговой кровоток и т.д. Продолжительность – 10-15 минут.

ФИЗКУЛЬТМИНУТКА

Физкультминутки непосредственно на рабочем месте через каждые 40-60 минут в течение 2-3 минут. Это могут быть вращения головой, плечами, смена позы, диафрагмальное дыхание, для мышц зрительного аппарата, кистей и др.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ В ОБЕДЕННЫЙ ПЕРЕРЫВ

В обеденный перерыв до приема пищи необходимо сменить обстановку, походить, а после приема пищи выполнить релаксирующие упражнения. Непосредственно перед возобновлением работы можно выполнить несколько легких упражнений типа вводной гимнастики.

ВВОДНАЯ ГИМНАСТИКА

Цель – ускорить процесс вработывания.

Время проведения – в начале рабочего дня.

Продолжительность – 5 - 7 минут.

Содержание комплекса – 5 - 6 легких общеразвивающих упражнений, активизирующих деятельность органов и систем, которые играют ведущую роль в трудовом процессе.

Внимание! Если предстоит выполнение интенсивной умственной работы, то для сокращения периода вработывания рекомендуется включать в комплекс произвольное напряжение мышц конечностей умеренной или средней интенсивности в течение 5-10 секунд. **Чем быстрее надо мобилизоваться, тем выше должно быть дополнительное напряжение скелетных мышц!**

ФИЗКУЛЬТУРНАЯ ПАУЗА

Цель – поддержание на высоком уровне умственной и физической работоспособности.

Время проведения – через 2 - 2,5 часа после начала работы в первой и второй половине дня.

Продолжительность – 10-15 минут.

Содержание комплекса – 5 – 8 упражнений, учитывающих особенность рабочей позы, совершаемых движений, степень тяжести и эмоционально-психологическую напряженность труда.

Внимание! Для работающих сидя рекомендуется выполнять упражнения преимущественно стоя в повышенной физической нагрузкой в течение 10-15 минут. Особое внимание уделяется позвоночнику (потягивания, наклоны в стороны, повороты туловища, прогибание назад).

ФИЗКУЛЬТУРНАЯ ПАУЗА (продолжение)

Начинается физкультпауза с потягиваний. В среднем темпе выполняются 1-2 упражнения для шейного отдела позвоночника, туловища, рук, ног, спины; далее—упражнения общего воздействия – бег, подскоки с переходом на ходьбу, дыхательные упражнения и для расслабления. С возрастом упражнения для релаксации увеличиваются.

При необходимости комплексы могут быть дополнены самомассажем шеи, области предплечья, кисти, выполняемым сидя, с максимальным расслаблением мышц или элементами аутотренинга.

Работающим на компьютере – следует уделить внимание подвижности суставов и нагрузке на мышцы кисти и рук. В комплекс могут включаться разнообразные упражнения для профилактики и снятия зрительного утомления.

ФИЗКУЛЬТМИНУТКА

Цель – местное воздействие на наиболее утомленную группу мышц или часть тела для усиления общего и локального кровообращения, профилактики зрительного утомления и нервно-мышечного напряжения.

Время проведения – между физкультурными паузами на рабочем месте.

Продолжительность – 2 - 3 минуты.

Содержание комплекса – от 3 - 4 до 5 - 6 легких упражнений, предупреждающих местное утомление шеи, поясницы, кистей рук, нагрузка на мышцы-антагонисты тех мышечных групп, которые были включены в работу, элементы самомассажа, гимнастики для мозга и гимнастики для глаз, познотонические (изометрические), релаксационные, дыхательные упражнения, задания для концентрации внимания.

ПО СТЕПЕНИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ И ВЕЛИЧИНЕ НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОГО НАПРЯЖЕНИЯ ВЫДЕЛЯЮТ СЛЕДУЮЩИЕ ГРУППЫ:

- **Экономисты, бухгалтеры, инженеры, работники канцелярий, труд которых требует напряжения мыслительных процессов.**
 - **Руководители учреждений, предприятий, профессорско-преподавательский состав, научные работники, конструкторы, писатели, творчество которых зачастую связано с высоким уровнем нервно-эмоционального напряжения.**
- **Операторы, управляющие машинами, компьютерной техникой, технологическими процессами. Для них характерна периодическая ответственность за ход процесса с функциональной нагрузкой на отдельные анализаторы, в частности, зрительный.**
 - **Медицинские работники, труд которых связан с большой ответственностью за принятие правильного решения, в особенности труд хирургов, отличающийся высоким нервно-эмоциональным напряжением и длительным статическим напряжением мышц в процессе операции.**

Перечисленные выше виды труда предъявляют высокие требования к деятельности головного мозга, зрительного анализатора, связанного с напряжением внимания, к продолжительным статическим нагрузкам на мышечный аппарат.

***Примерные комплексы
Физкультминуток
(стандартные упражнения)***

Физиотерапевты разработали комплекс упражнений, которые помогут размять мышцы и дадут физическую нагрузку, которой не хватает офисным работникам. Каждое упражнение желательно повторить до 10 раз. При этом гимнастика займет не более 5 минут.

«Весы»

Поочередно с силой прижимайте руками крышку стола сверху и снизу, как показано на рисунке. Такая зарядка эффективна для мышц рук и груди.



«Цапля»

Сидя за столом, поочередно поднимайте ногу на высоту и держите ее на весу, пока мышцы не устанут. Упражнение тренирует мышцы бедер и живота.



«Бюрократ»

Тренирует мышцы рук и груди. Положите руки на столешницу. Одну руку сожмите в кулак и с усилием упирайтесь им в открытую ладонь другой руки. Расслабьтесь. Смените руку.



«Пружинка»

Для мышц ног. Сидя за столом, поставьте стопы на линию плеч, руками обопритесь на край стола. Напрягая ноги, приподнимитесь на несколько сантиметров над стулом.



«Ноги в руки»

Разведите колени на ширину плеч, напрягите мышцы на ногах. Руками постарайтесь свести колени вместе. При выполнении этого упражнения тренируются мышцы рук, ног, груди, живота.



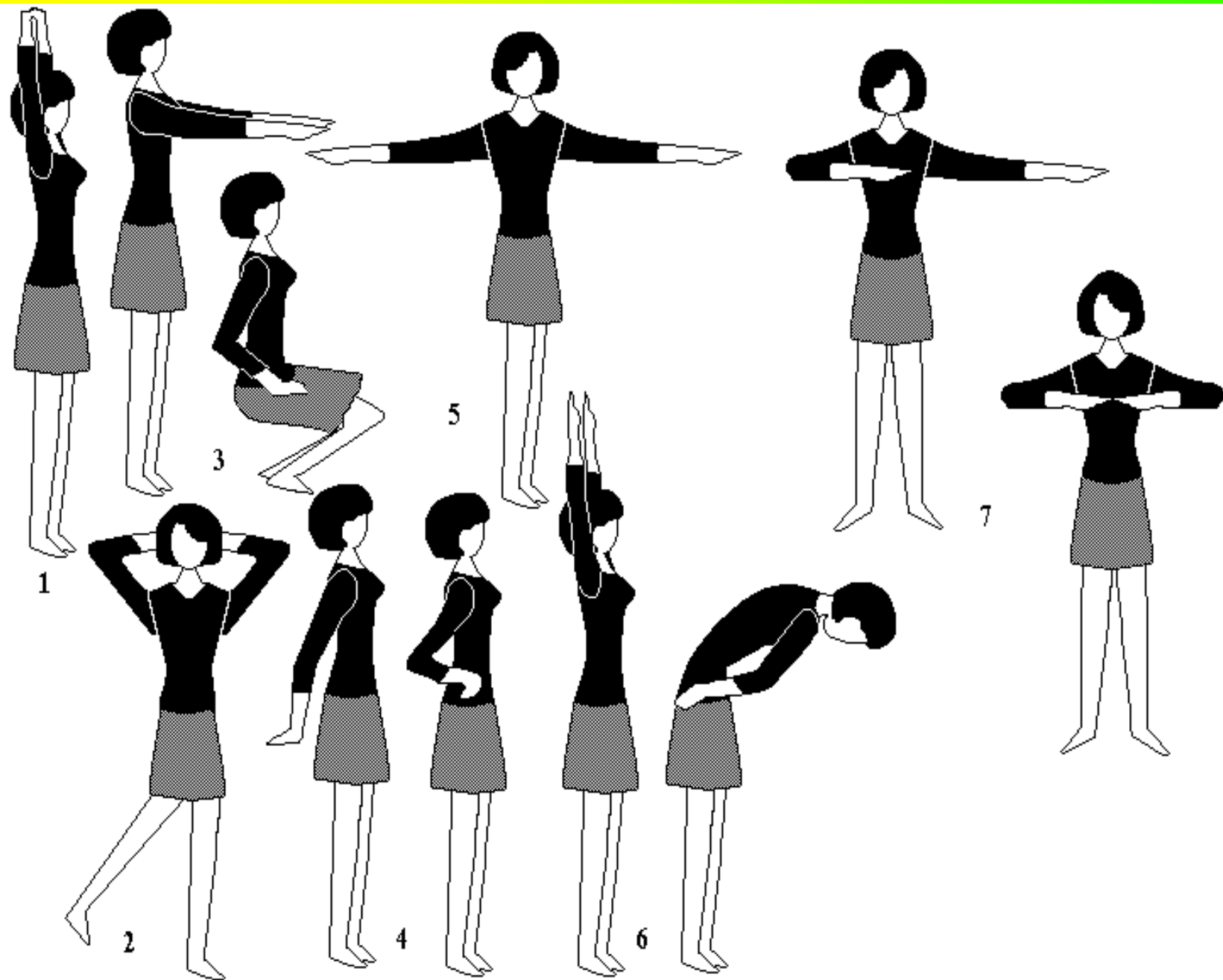
«СКРЫТАЯ ГИМНАСТИКА» ВОРОБЬЕВОЙ

УПРАЖНЕНИЯ:

1. Ноги ставим вместе, ступни должны полностью касаться земли. Поднимаем и опускаем пятки — **40 раз.**
2. В таком же положении, как в п.1, поднимаем и опускаем носки — **40 раз.**
3. Напрягаем и расслабляем мышцы ягодиц — **40 раз.**
4. На выдохе втягиваем стенку живота, на вдохе возвращаем в исходное положение — **15 раз**
5. Плечи держим прямо. Сдвигаем лопатки к позвоночнику, следим, чтобы плечи не двигались — **40 раз.**
6. Руки ставим в стороны на уровне плеч, сжимаем и разжимаем кулаки — **40 раз.**
7. Повороты головы на 90° — влево, вправо — **40 раз.**
8. Вытягивание подбородка вперед — **40 раз.**







***ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ВИДЫ
ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ
ДЛЯ ФИЗКУЛЬТМИНУТ
И ПОВЫШЕНИЯ УМСТВЕННОЙ
РАБОТОСПОСОБНОСТИ***

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

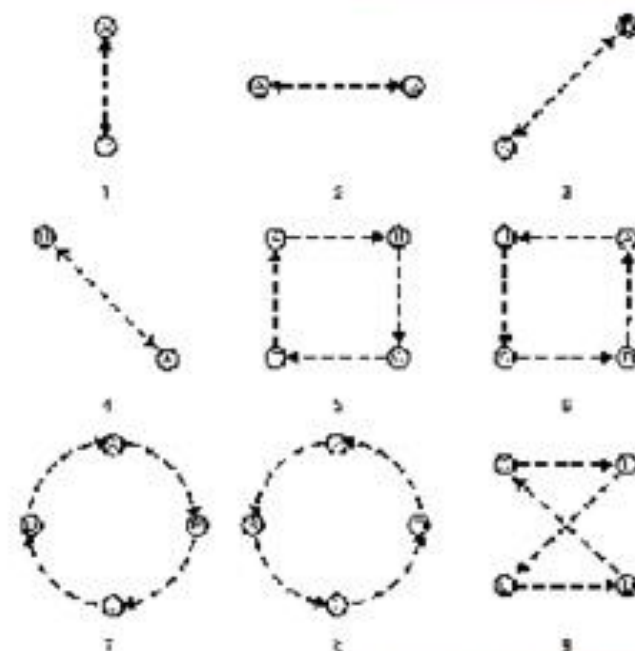
. Физминутка для глаз.

Гимнастика для глаз полезна в любом возрасте в целях профилактики

I



Гимнастика для глаз



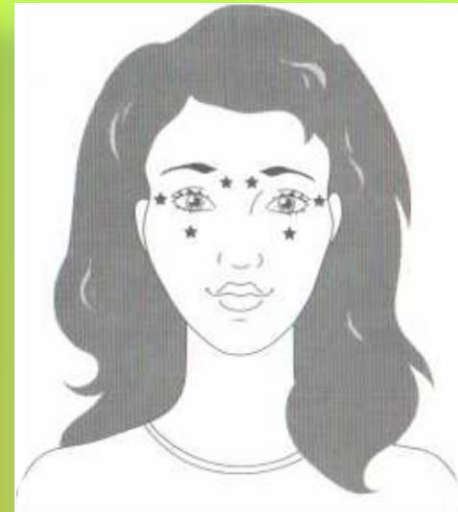
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ УТОМЛЕНИЯ ГЛАЗ

Усталость глаз вызывается утомлением ресничной мышцы. Восточная медицина считает, что около глаз сходятся управляющие деятельностью внутренних органов меридианы с такими активными точками, как «сантику» (меридиан мочевого пузыря), «досире» (меридиан желчного пузыря), «сихаку» (меридиан желудка), поэтому скопление усталости не может не сказываться на общем состоянии организма.

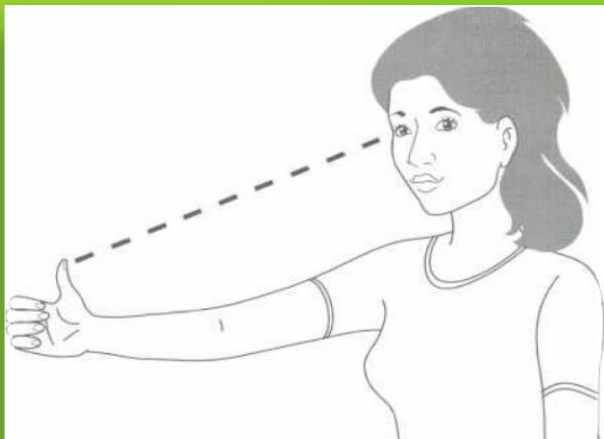
Упражнение 1. Непринужденно закрывают глаза, снимают напряжение с плеч и в удобном положении отдыхают в течение 1 минуты. При этом слегка берут и нажимают внутренние уголки глаз подушечками большого и указательного пальцев.



Упражнение 2. Точки под глазами слегка нажимают подушечками указательного и среднего пальцев, двигая ими по кругу (1 минуту).

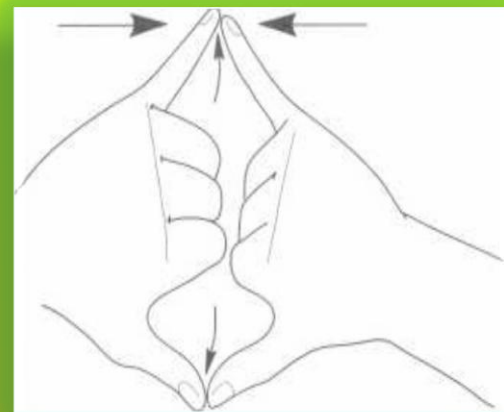


Упражнение 3. Вытянуть руку вперед на уровне глаз, поставить вертикально и пристально смотреть на большой палец правой руки, в течение 10 секунд. Затем, сохраняя положение кисти, отвести правую руку вправо в сторону. Важно следить глазами за кончиком поставленного большого пальца не поворачивая лица. Следят глазами за большим пальцем до тех пор, пока он не исчезнет из виду. Потом возвращают взор в исходное положение. Повторить то же самое с левой рукой. Это упражнение повторяют по 2 раза для каждой руки. Потом делают его в направлении каждой руки вверх и вниз. В конце делают как правой, так и левой рукой круговые движения. По окончании упражнения слегка закрывают глаза, затем быстро их открывают.



Упражнение 4. Массировать руку, начиная с кончика мизинца, кисть, предплечье до области локтя.

Упражнение 5. Складывают мизинцы и большие пальцы рук соответствующими подушечками пальцев, слегка прижимают их друг к другу и тем самым отгибают мизинцы (30 раз).



СНЯТИЕ ЗРИТЕЛЬНОГО УТОМЛЕНИЯ (пальминг)

Лучший способ расслабить глаза — приложить к ним ладони.

Этот способ был введен американским окулистом доктором Бейтсом, автором специальной программы для профилактики глазных заболеваний.

Сядьте за стол и обопритесь на локти. Займите удобное положение.

Встряхните руками и расслабьте запястья и пальцы. Потрите друг о друга ладони, пока они не станут теплыми. Зарядите руки теплом и энергией. Затем закройте глаза ладонями. Обоприте голову на руки и закройте глаза. Пальцы обеих рук должны пересекаться на лбу. Постарайтесь, чтобы руки были совершенно расслабленными и не давили на глаза. Ладони должны лежать на веках, словно купол. Почувствуйте темноту.

В темноте в светочувствительных клетках сетчатки образуется очень важный для зрения родопсин. Теперь ваши глаза совершенно расслаблены.

Восприятие темноты — это самое глубокое расслабление для глаз, во время которого глаза восстанавливаются.

Ощутите темноту как можно сильнее и постарайтесь ее еще больше углубить. У некоторых людей темнота вызывает негативные ощущения. В этом случае вместо черного представляйте какой-нибудь другой темный цвет, темно-синий фиолетовый



Упражнения для красивых глаз

Упражнение 1.

Тщательно массируют мизинцы рук, а также остальные пальцы в отдельности. Мизинцы непосредственно связаны с офтальмологической системой. Для мизинцев по 3 минуты, а для остальных по 2 минуты.

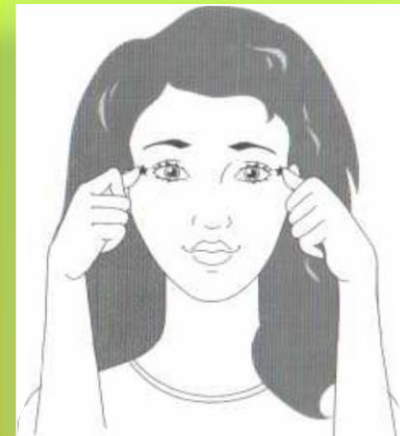
Упражнение 2.

Для удаления «гусиных лапок» около глаз нажимают большими пальцами на активные точки «досире», расположенные на расстоянии 1 см от наружных уголков глаз.

Повторяют одноминутное нажатие с последующим спокойным снятием пальцев 2—3 раза.

Упражнение 3.

При усталости глаз мы часто невольно нажимаем активные точки «сэймэй» во впадинах между внутренними уголками глаз и переносицей большим и указательным пальцами. Это важные точки для создания красивых глаз. Повторяют 2—3 раза одноминутное нажатие с последующим снятием усилия.



ПРОФИЛАКТИКА СТАРЕНИЯ ГЛАЗ

С годами у людей часто развивается дальнозоркость. Чтобы отсрочить этот неприятный момент, для профилактики старческой дальнозоркости составлен специальный комплекс упражнений.

•Упражнение 1. Массируют все пальцы рук до расслабления. Каждый палец по

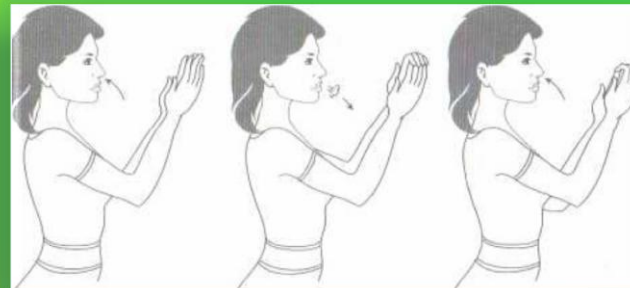
1 минуте, при этом упор делается на указательные пальцы.

•Упражнение 2. Массируют все пальцы ног до расслабления. Для каждого пальца по 1 минуте, при этом упор делается на четвертые пальцы. Повторяют упражнение 2 раза для каждого пальца.

•Упражнение 3. Активную точку «року», расположенную около середины ладони, сильно нажимают подушечкой указательного пальца. Для каждой ладони по 50 секунд 3 раза.

•Все указанные точки имеют связь с глазами, поэтому их раздражение способствует профилактике старения глаз. Для последующих упражнений нужно выучить 4 элементарных движения.

Сгибание пальцев вперед



•Вдыхая через нос, на высоте глаз складывают руки ладонями.

•Выдыхая через рот, спускают правую руку вниз,

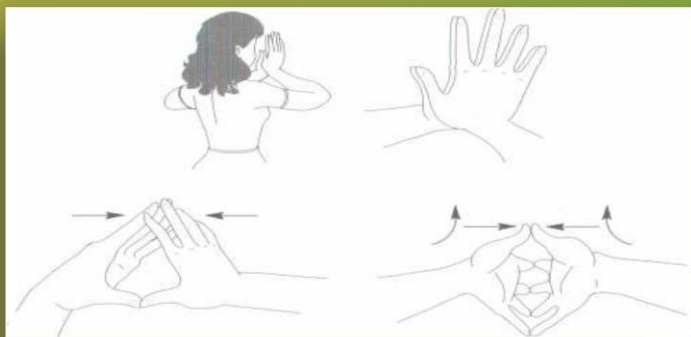
одновременно сгибают пальцы левой руки и схватывают кончики пальцев правой руки.

•Вдыхая через нос, разгибают пальцы левой руки, одновременно поднимают вверх правую руку и теперь схватывают кончики пальцев левой руки пальцами правой руки.

•Движения 2 и 3 выполняют 15 раз при несколько ускоренном дыхании. Важно выполнять движения плавно.

Профилактика старения глаз

Прогибание пальцев



- Перед грудью складывают руки ладонями и делают нормальные вдохи и выдохи.
- Оставляя руки в том же положении, разом и быстро разворачивают все пальцы и разъединяют кисти друг от друга.
- Все пальцы обеих рук прижимают друг к другу внутрь и через рот делают быстрый выдох. Все пальцы разъединяют друг от друга, только оставляя их кончики в прижатом друг к другу положении, и одновременно вдыхают. Повторяют указанное прикосновение пальцев друг с другом и их разъединение.
- 4. Прижимая кончики пальцев рук друг к другу, направляют кончики пальцев к себе и продолжают движения.
- Повторяют движения не менее 10 раз. Вдохи и выдохи делают ритмично, а пальцы прогибают до отказа.

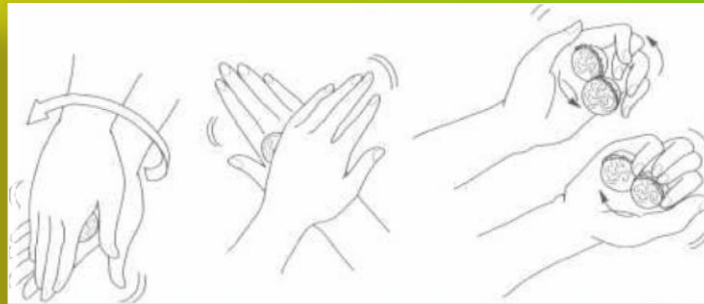
Сгибание и разгибание пальцев



- Делая нормальные вдохи и выдохи, поднимают руки ладонями к себе.
- Делают полный выдох и приостанавливают дыхание, затем, вдыхая через нос, сгибают все пальцы один за другим, начиная от большого пальца правой руки. Потом, начиная от мизинца левой руки, сгибают ее пальцы один за другим. После сгибания всех 10 пальцев, вдыхая через рот, разгибают их в обратном порядке, начиная от большого пальца левой руки.
- Эти движения повторяют более 10 раз. Представляя себе картину, как будто ритмично набегают и отбегают волны, тщательно сгибают или разгибают каждый палец.

Упражнения с орехами

Делают орехом круговые движения между ладонями, прижимая его с усилием.



- Делают им круговые движения также на тыльной стороне руки, прижимая его ладонью другой руки.
- Делают двумя орехами круговые движения в каждой ладони одновременно (в правой ладони — по часовой стрелке, в левой — против часовой).
- Эти упражнения способствуют успокоению недовольства, нервного раздражения, предотвращают старение мозга, а также способствуют долголетию. Это наиболее популярные упражнения с орехами. Но есть и другие.
- Например, помещают орех на кисти руки со стороны мизинца (на стороне ладони) и ладонью другой руки слегка нажимают и делают орехом круговые движения (3 минуты).



ВИТАМИНЫ ДЛЯ ГЛАЗ

• Самая вкусная еда для глаз — это черника.

Многочисленные исследования доказали, что в этой ягоде содержатся полезные вещества — антоцианы, которые оказывают на зрение положительный эффект.

• Еще одна полезная еда для глаз — морковь. В ней содержится полезный для глаз **витамин А**.

Витамин А (ретинол) входит в состав зрительного пигмента. Снижение остроты зрения в темноте — один из ранних симптомов недостатка именно этого витамина. Когда его дефицит обостряется, глаза болезненно реагируют на яркий свет и его отблески. Теряется и стойкость к инфекциям, глаза часто поражаются конъюнктивитом. Чтобы такого не произошло, морковь надо есть регулярно. Но так как витамин А — жирорастворимый витамин, усваивается он хорошо только с маслом. Также много витамина А в тыкве, облепихе, абрикосах, листе петрушки и салата.

ВИТАМИНЫ ДЛЯ ГЛАЗ (ПРОДОЛЖЕНИЕ)

- Еще один полезный для глаз витамин — витамин В (рибофлавин). Его дефицит проявляется по-разному. Повышенное слезоотделение, «песок» в глазах, куриная слепота, размытые контуры предметов, быстрая утомляемость глаз, трудности с фокусированием взгляда — симптомы незначительного дефицита. Если гиповитаминоз наступил резко (например, вследствие неожиданного изменения диеты), кожа во внутренних кутах глаз может потрескаться, покраснеть и воспалиться. Если человек продолжительное время ощущает недостаток витамина В₂, он начинает путать цвета, видеть предметы расплывчато, они будто плавают у него перед глазами, появляется радужный ореол вокруг света. Хронический недостаток рибофлавина провоцирует воспаление роговицы глаза, ее помутнение. Витамин В₂ содержится в мясе, печени, нырках, хлебе из необработанного зерна, сыре, кефире, миндале. Дефицит рибофлавина чаще всего провоцируют болезни желудочно-кишечного тракта или антибиотики, которые мешают его усвоению.

ВИТАМИНЫ ДЛЯ ГЛАЗ (ПРОДОЛЖЕНИЕ)

- **Витамин С** защищает сосуды глаз от ломкости и прозрачности, предотвращает кровоизлияние на сетчатку и улучшает кровоснабжение глаза. Считается, что с помощью витамина С можно притормозить или даже остановить процесс развития катаракты.
- Ученые считают, что близорукость в определенной мере является следствием недостатка **витамина D**. Он отвечает за транспортировку и усвоение кальция, который нужен не только для формирования костей и зубов, но и для регулирования сокращения мышц. Недостаточное усвоение кальция служит причиной частых судорог мышцы, которая поддерживает хрусталик и отвечает за подвижность глаза. **Витамин D** вырабатывается в присутствии солнечных лучей, поэтому нужно чаще бывать на свежем воздухе. Шампиньоны, белые грибы, лосось, форель, витаминизированное молоко, кефир и йогурты — богаты этим витамином.

ТОНИЗИРУЮЩИЙ САМОМАССАЖ

ТОНИЗИРУЮЩИЙ САМОМАССАЖ

Предварительно разогреть руки (растиранием ладоней).

ПРОВЕДЕНИЕ САМОМАССАЖА:

- двумя руками одновременно
- постукиванием подушечками полунапряженных пальцев
- ладонями
- ребром ладоней
- каждое действие не менее 5-ти раз

ЛОБ

- от середины лба к вискам подушечками пальцев

ЩЕКИ

- от подбородка к вискам подушечками пальцев

ОБЛАСТЬ ПОД ГЛАЗАМИ

- от внешних углов глаз к переносице и обратно (легко!), кожу не растягивать

ОБЛАСТЬ ВДОЛЬ НОСОГУБНЫХ СКЛАДОК

- снизу вверх, щеки слегка надуть. Подушечками пальцев.
- уши
- растереть ушные раковины и мочки ушей

ТОНИЗИРУЮЩИЙ САМОМАССАЖ

ГОЛОВА

- а) от макушки к ушам подушечками пальцев
- б) от линии роста волос у лба к затылку (по проборам)

РУКИ

- по внешней стороне руки вверх от пальцев к плечевому суставу ладонью
- по внутренней поверхности руки сбрасывающее движение ладони от области подмышки к кисти

ПЕРЕДНЯЯ ЧАСТЬ ТУЛОВИЩА

- а) по центральному меридиану: от области над лобком вверх до яремной ямки (руки одна над другой, подушечками пальцев)
- б) под грудью: на вдохе, от центра вбок
- в) над грудью: на выдохе , от центра вбок
- область над лопатками (верх спины)
- удары ладонями

ТОНИЗИРУЮЩИЙ САМОМАССАЖ

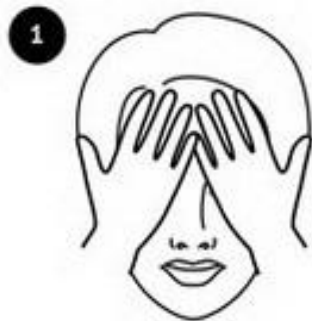
ПОЗВОНОЧНИК

- согнуть туловище в пояснице, ноги на ширине плеч
- ребрами ладоней простукиваем от копчика до лопаток и в обратном направлении

НОГИ

- а) бедро: по внешней стороне до коленей вниз и вверх по внутренней стороне бедра
- б) колени: круговое постукивание ладонями
- в) голень: по внешней стороне вниз до щиколотки и вверх по внутренней стороне
- г) ступни: удары ладонями, не сгибая ноги в коленях.

Для релаксации



1 Закройте глаза ладонями, расслабьтесь, ровно дышите, откройте глаза. Если вы видите светящиеся линии, пятна, блики света и цвета, оставайтесь в таком положении 5 минут, пока фон не станет равномерно черным



2 Крепко зажмурьте глаза, расслабьте веки, медленно досчитайте до 5, откройте глаза. 5-8 раз

3 6-10 раз быстро моргните, а затем опустите полузакрытые глаза на несколько секунд. Выполните упражнение несколько раз



Для улучшения циркуляции крови



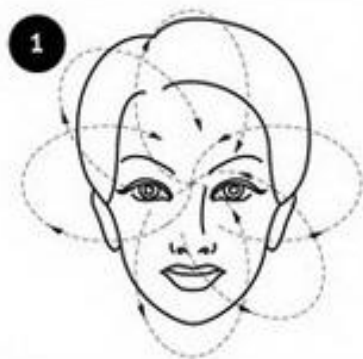
1 Указательным и средним пальцами массируйте закрытые глаза круговыми движениями: по нижнему краю глаза движение к носу, от переносицы к уголкам глаз под бровями. 8-16 раз



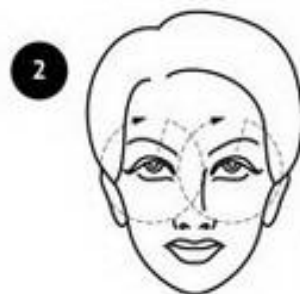
2 Двумя пальцами массировать точки с двух сторон, где находятся уголки глаз. 10-20 сек

3 Утром и вечером при умывании брызгайте в лицо теплой водой, а затем холодной. 20 раз

Для тренировки мышц глазного яблока



1 Открытыми глазами медленно с максимальной амплитудой рисуйте глазами «восьмерку» в пространстве: по горизонтали, по вертикали, по диагонали. 5-7 раз в каждом направлении



2 Поднять глаза кверху, сделать ими круговые движения по часовой стрелке, затем против часовой стрелки. 5-10 раз

3 Обрисуйте глазом контуры нескольких объектов из окружающей среды на разном удалении от вас, двигая только глазами. 5-8 раз

***АВТОНОМНАЯ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКАЯ
ГИМНАСТИКА КОСМОНАВТОВ***

(В. Фохтин, 1991)

Новая форма двигательной активности, которую сейчас используют космонавты и в космосе, и на Земле.

Это доступная форма гимнастических упражнений без использования спортивного инвентаря обладает высоким физиологическим КПД, позволяет развивать мышечную силу на уровне атлетизма, хорошую суставную подвижность (гибкость) и координацию движений, тренирует сердце и дыхательную систему, обладает профилактическим и лечебным действием.

Гимнастика обеспечивает хорошие результаты укрепления мышечной системы при формировании осанки, лечении детей и подростков с двигательными нарушениями (ДЦП).

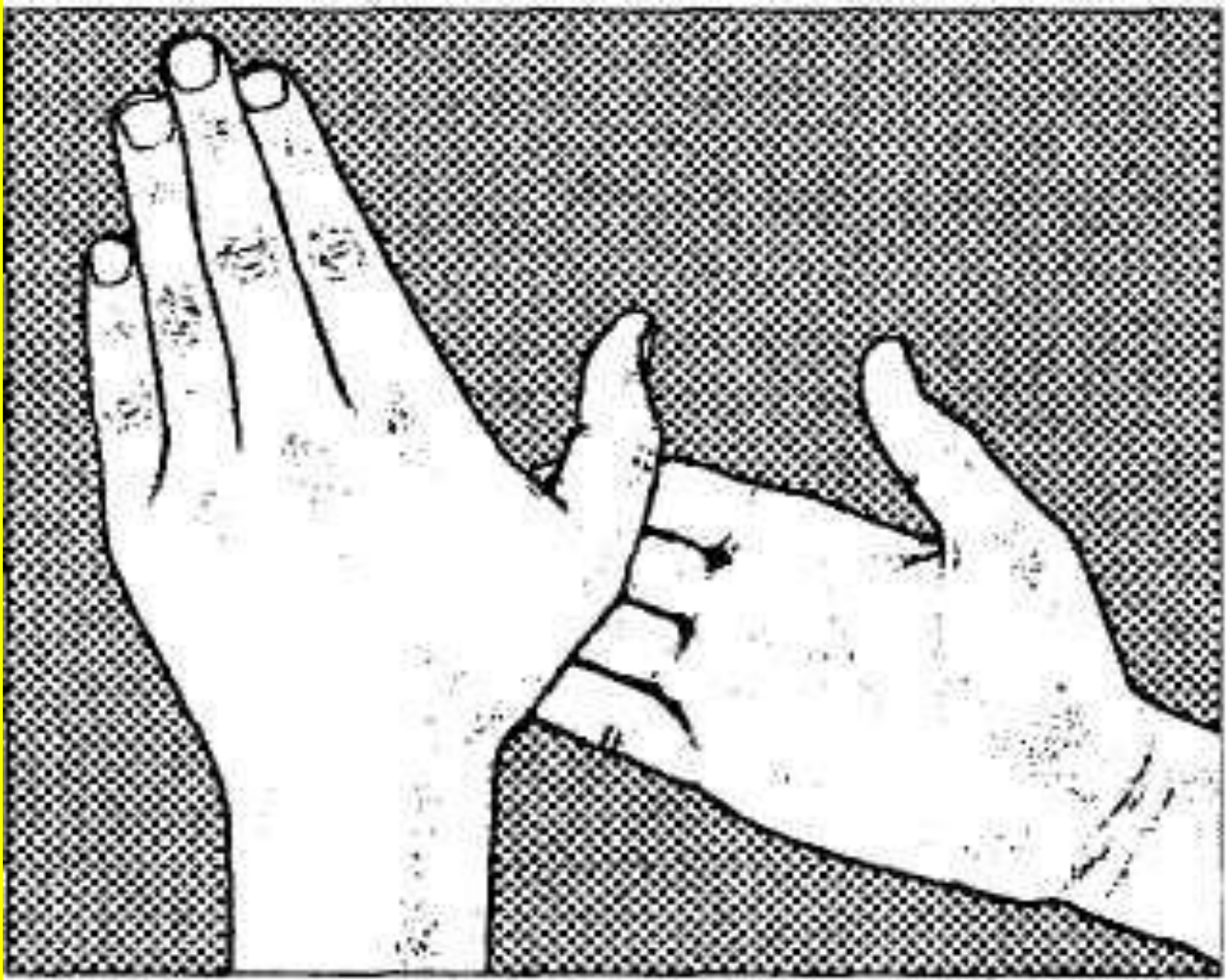
!!!Секрет этого феномена заключается в том, что все упражнения выполняются на уровне предельного мышечного напряжения.

Главное условие упражнений — самосопротивление.

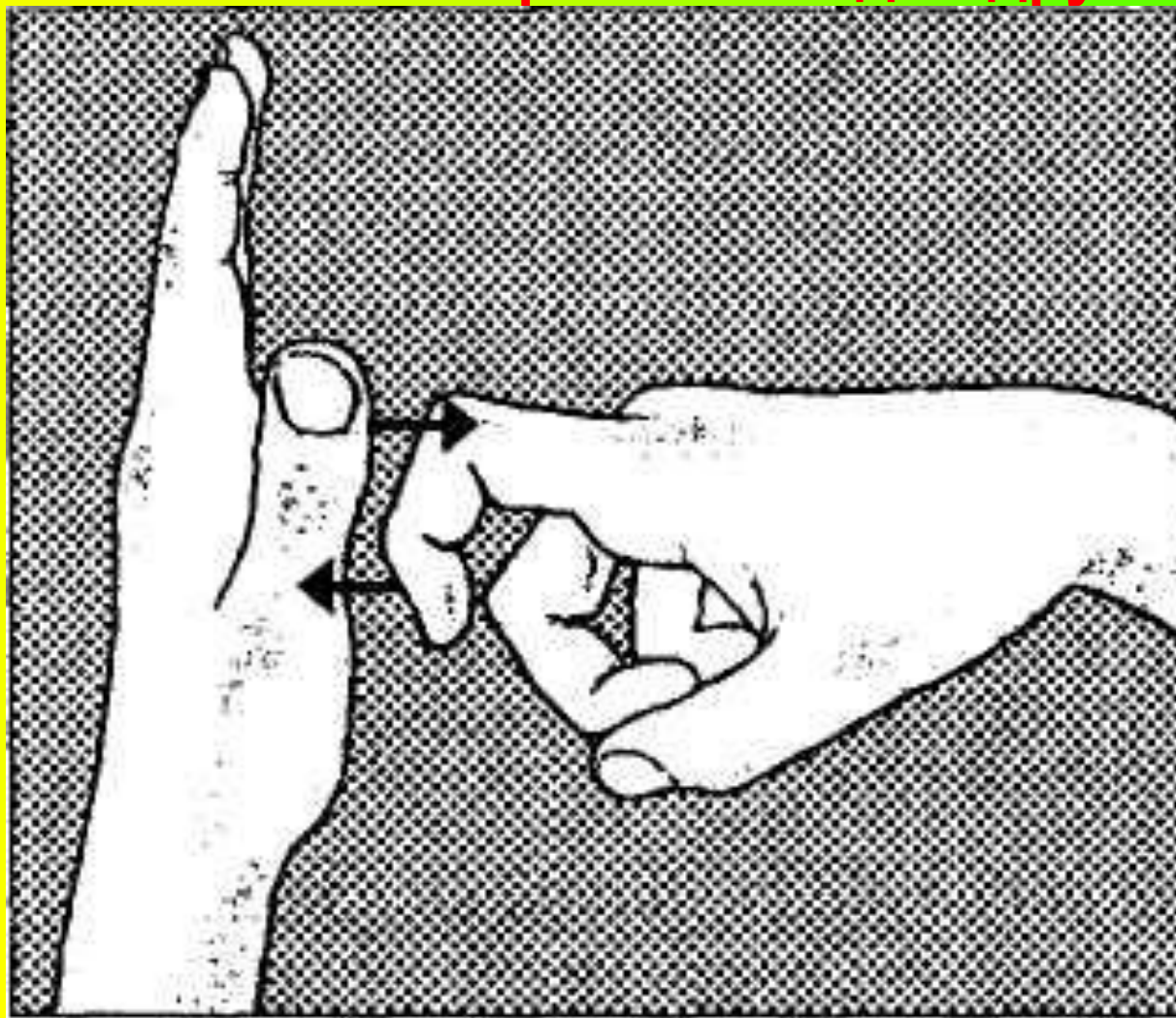
**1. Указательным пальцем правой руки тяните на себя большой палец левой руки, который должен сопротивляться изо всех сил.
Выполните то же для другой руки.**



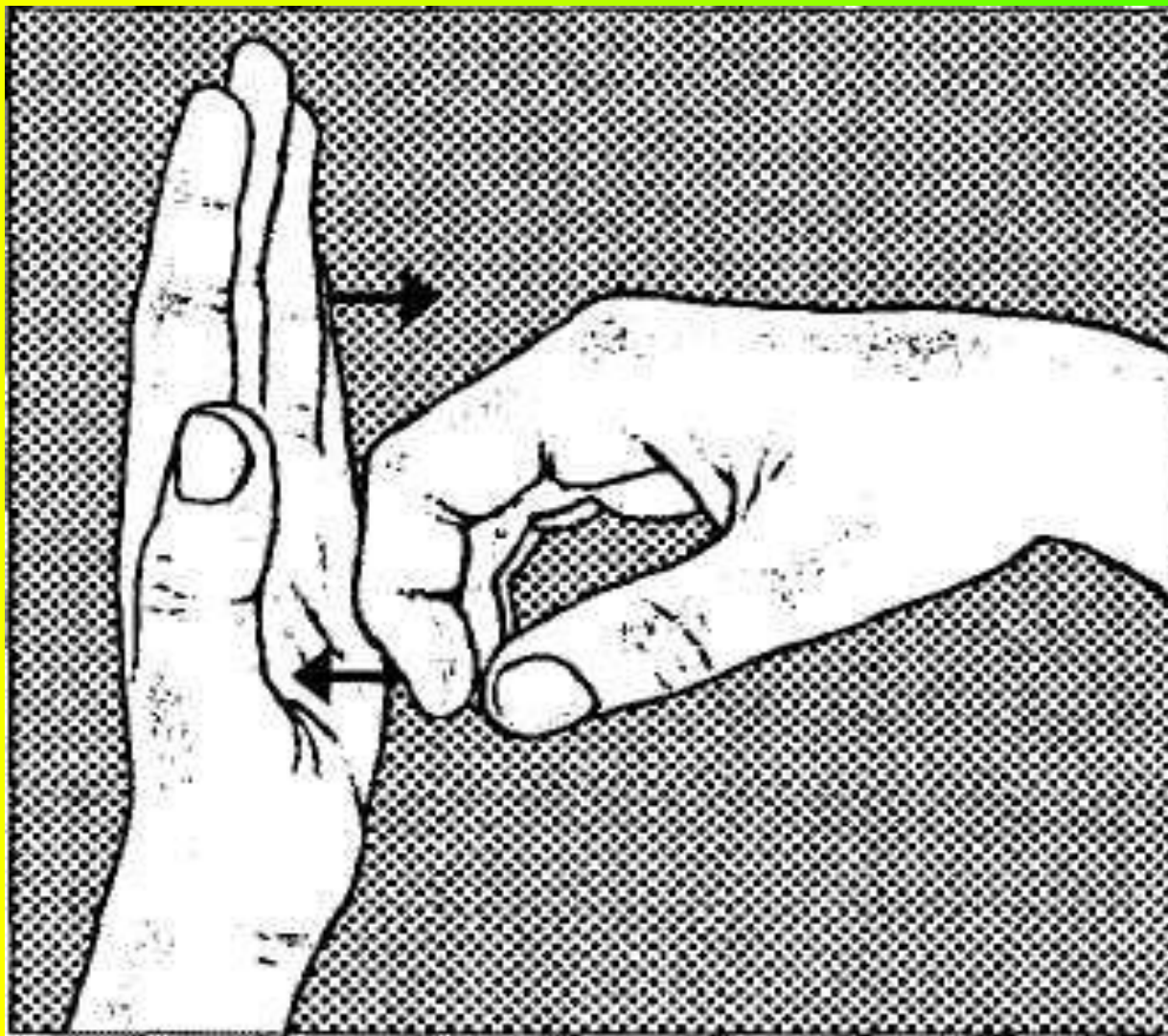
2. Пальцами правой руки с усилием нажимайте на ладонь левой руки, которая должна сопротивляться. Выполните то же для другой руки.



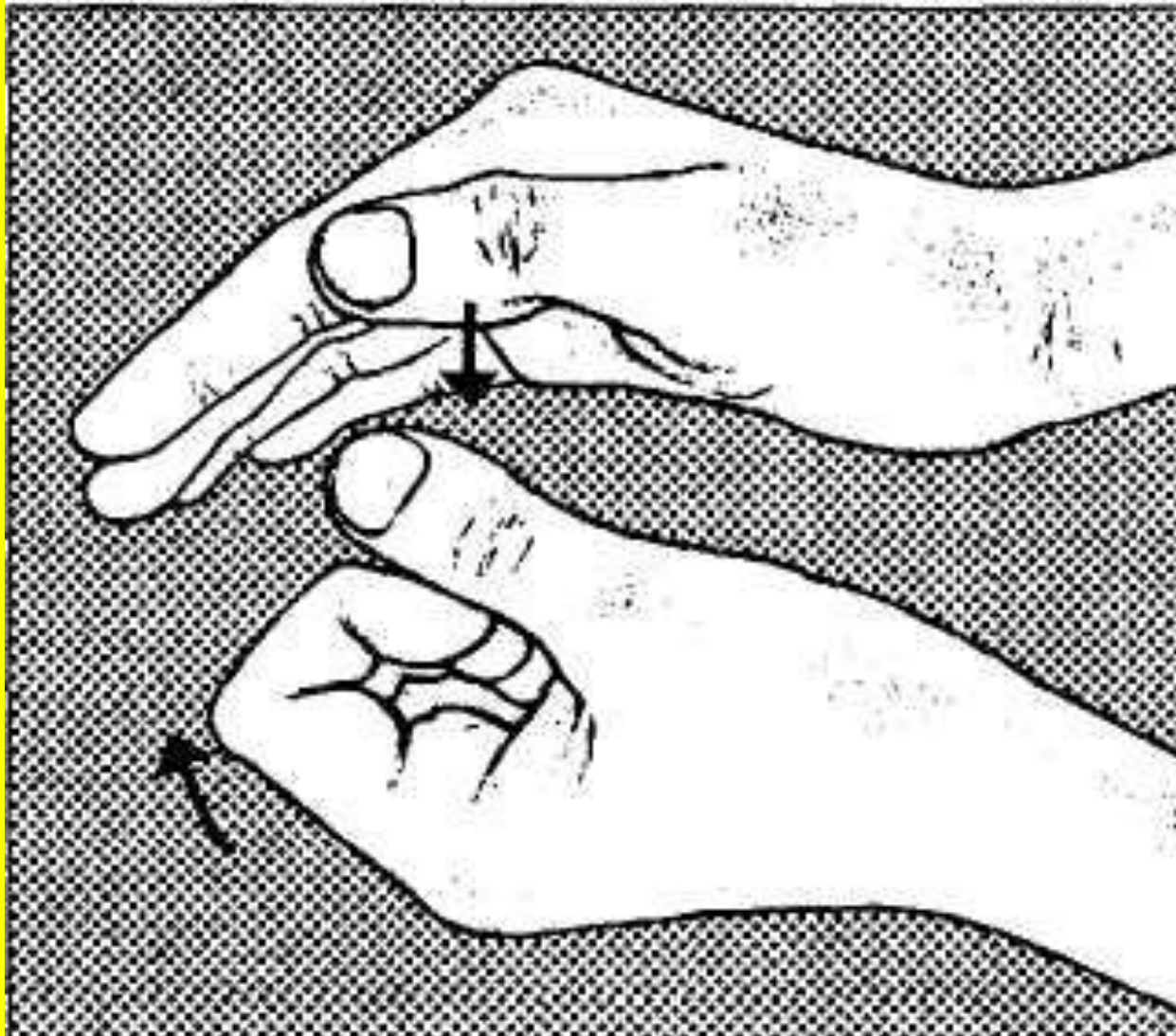
3. Указательным пальцем правой руки с усилием нажи-майте на большой палец левой руки со стороны ладони. Большим пальцем необходимо сопротивляться. Повторите то же для другой руки.



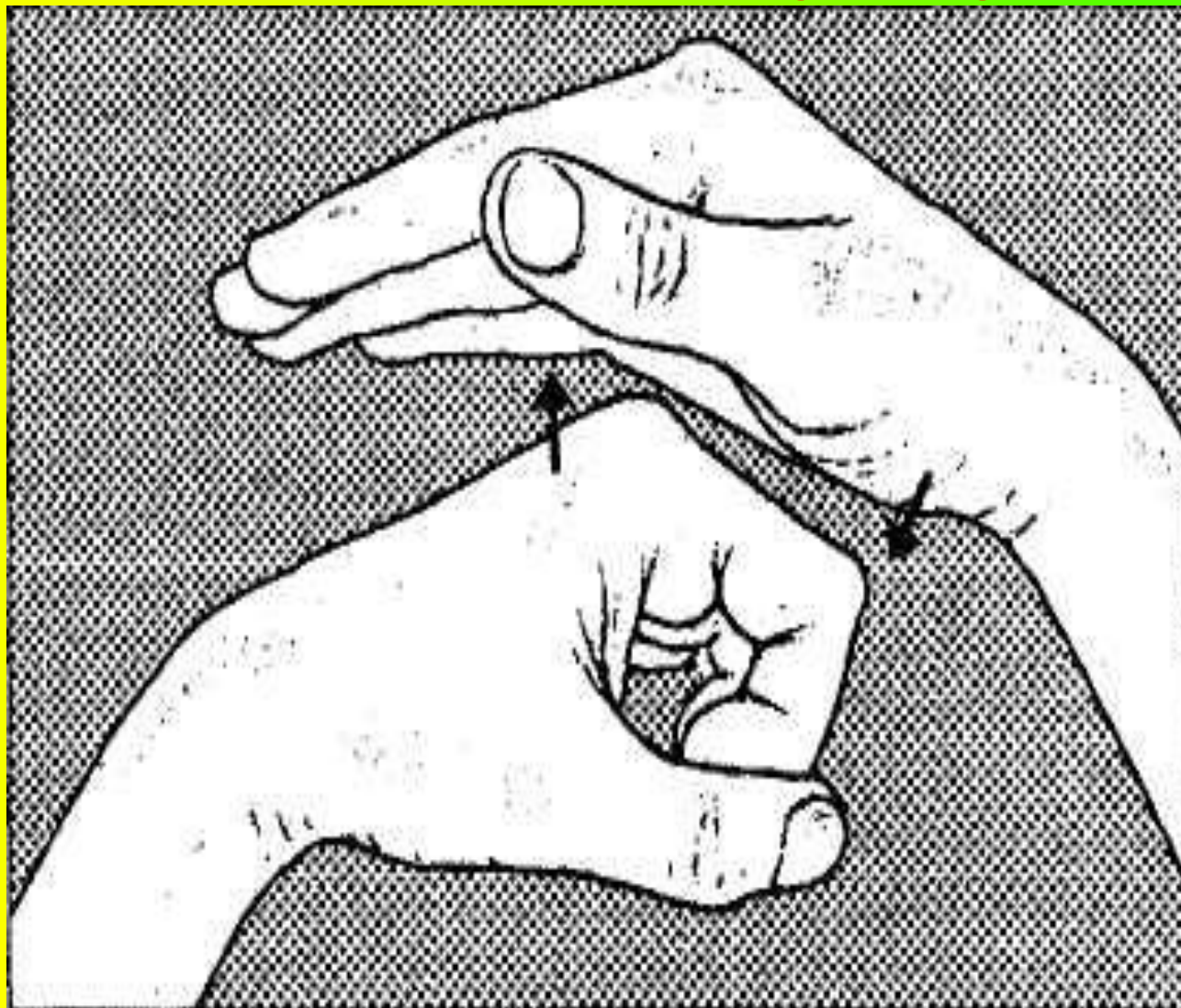
4. Согнутыми пальцами правой руки изо всех сил попытайтесь оттолкнуть левую кисть, которой давите на пальцы. Выполните то же для другой руки.



5. С усилием зажмите правой ладонью кулак левой руки со стороны ладони. Кулак пытайтесь разжать. Выполните то же для другой руки.



6. С усилием зажмите правой ладонью кулак левой руки с тыльной стороны. Кулак попытайтесь разжать. Выполните то же для другой руки.



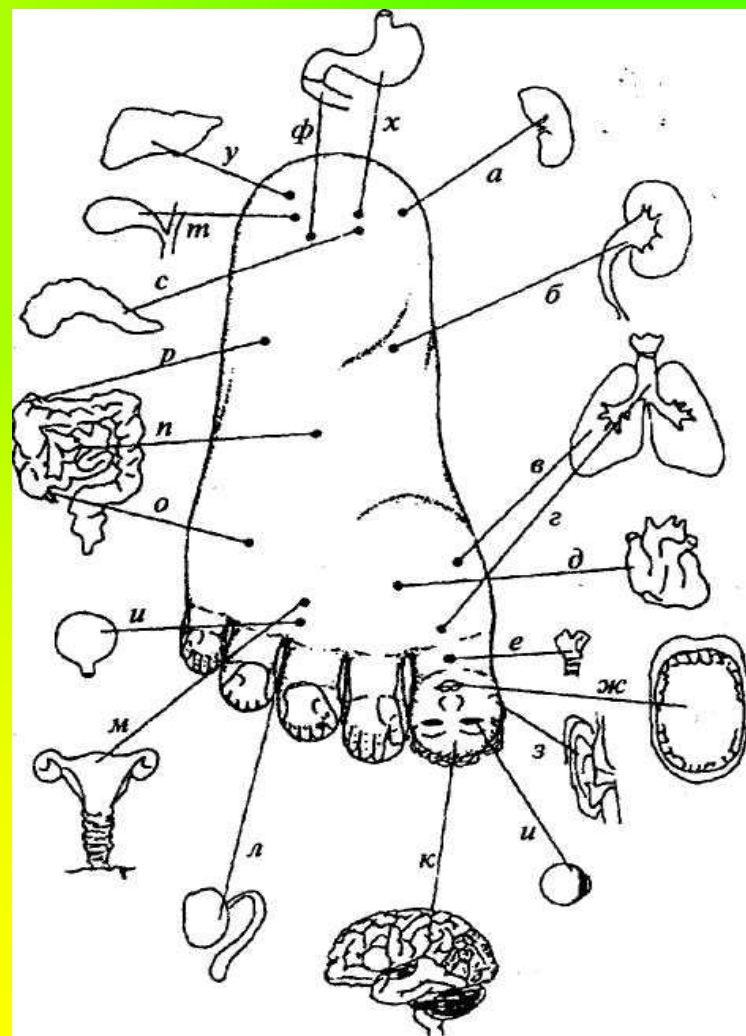
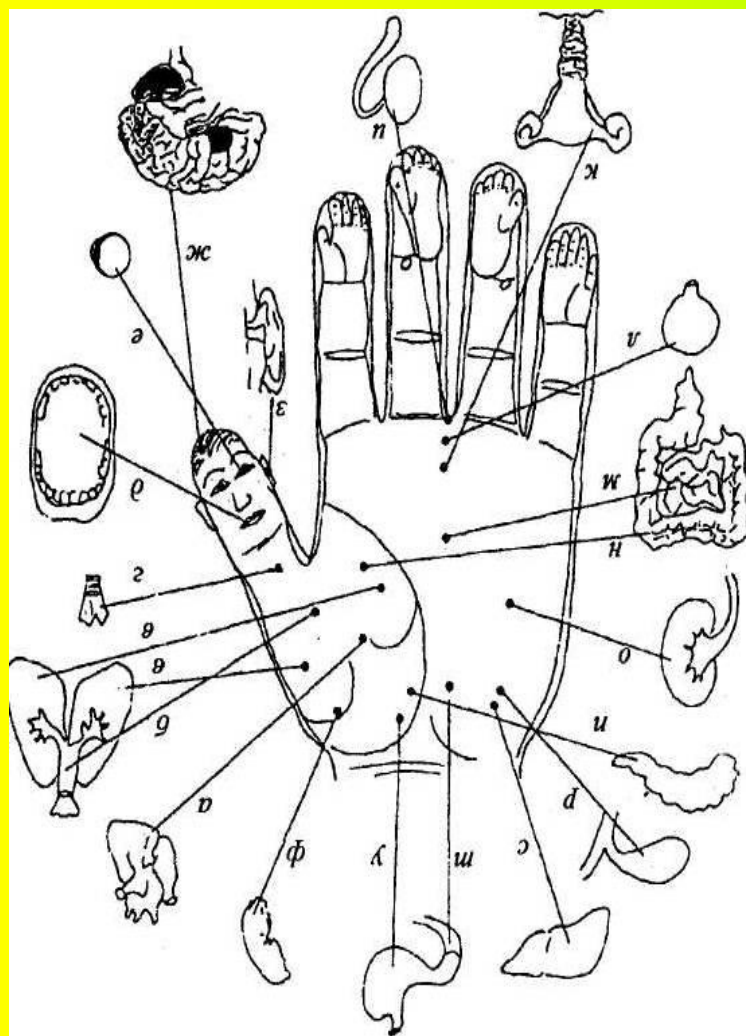
7. С усилием зажмите правой ладонью кулак левой руки с тыльной стороны. Кулак попытайтесь развернуть. Выполните то же для другой руки.



**ЭЛЕМЕНТЫ
СУ-ДЖОК ТЕРАПИИ
ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ
И РАБОТОСПОСОБНОСТИ
ЧЕЛОВЕКА**

***Подробные рекомендации
смотреть в папке
«Здоровье педагогов и детей»***

СУДЖОК ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ И САМООЗДОРОВЛЕНИЯ ВЗРОСЛЫХ

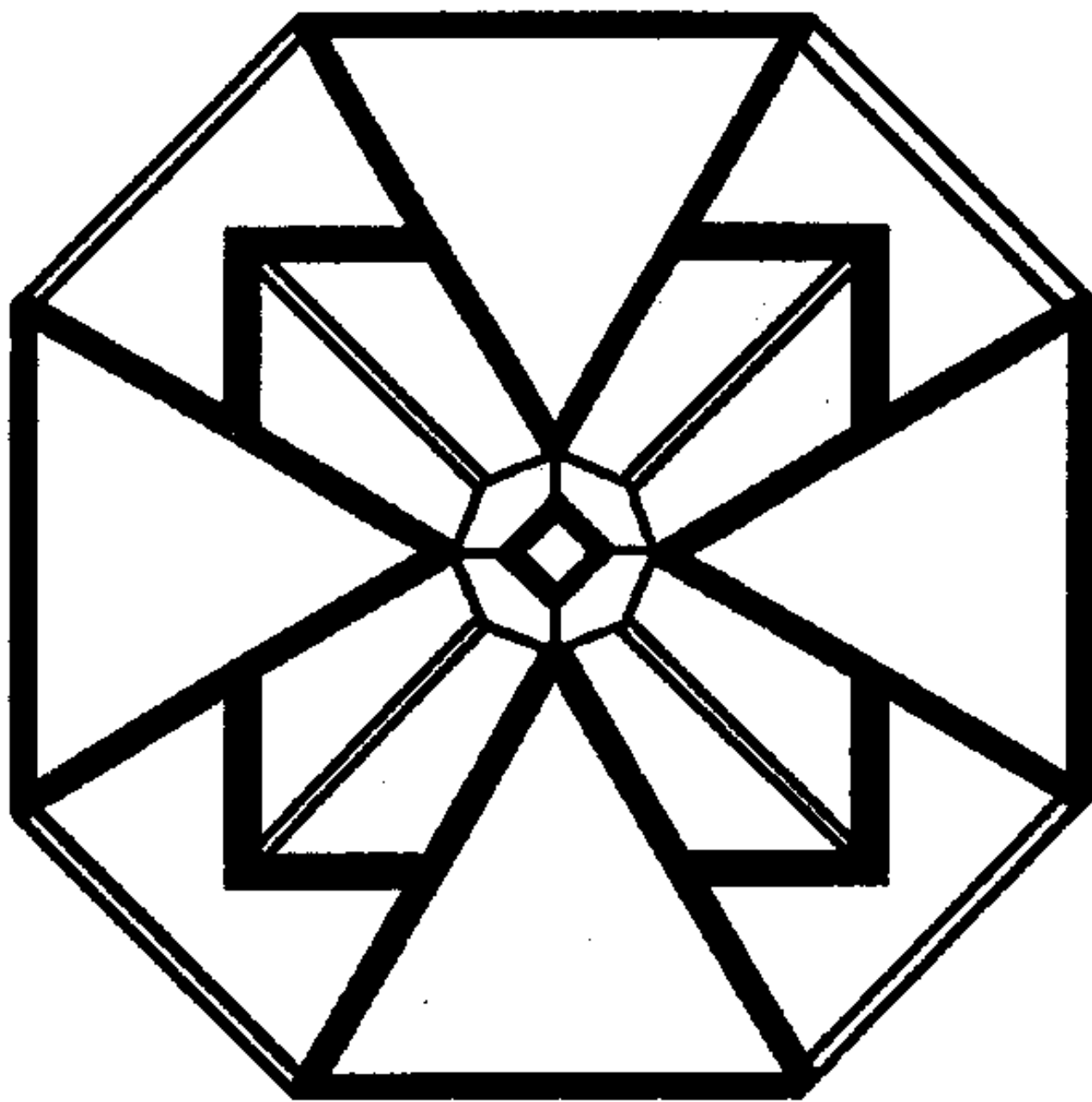


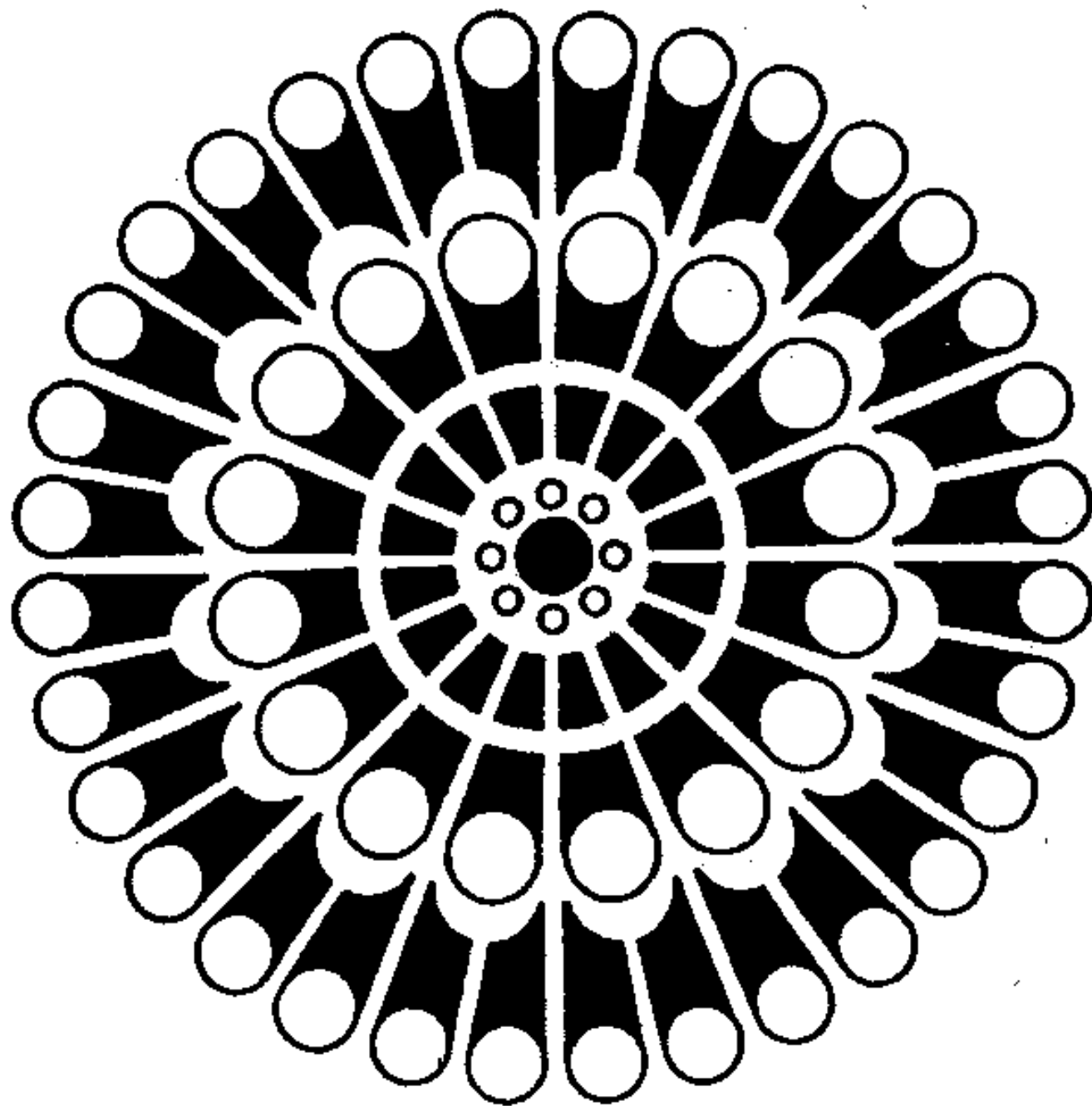
***ГЕОМЕТРИЧЕСКИЕ УЗОРЫ
ДЛЯ АКТИВИЗАЦИИ
РАБОТЫ ПРАВОГО
(ТВОРЧЕСКОГО)
ПОЛУШАНИЯ МОЗГА
И СПОСОБНОСТИ К
КОНЦЕНТРАЦИИ ВНИМАНИЯ***

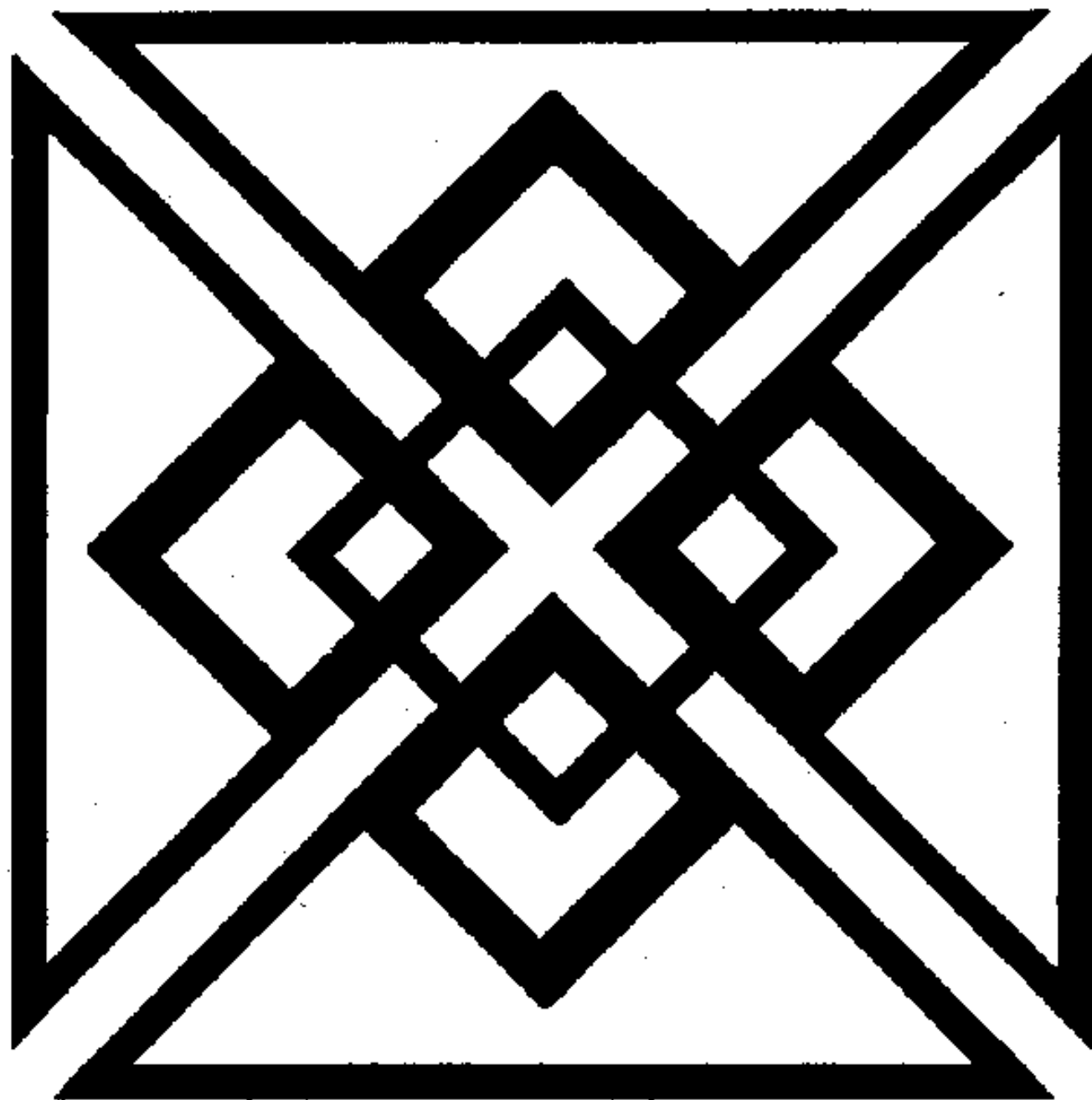
*По книге Зденек М.
«Развитие правого полушария»
перевод с английского, - Минск 1997*

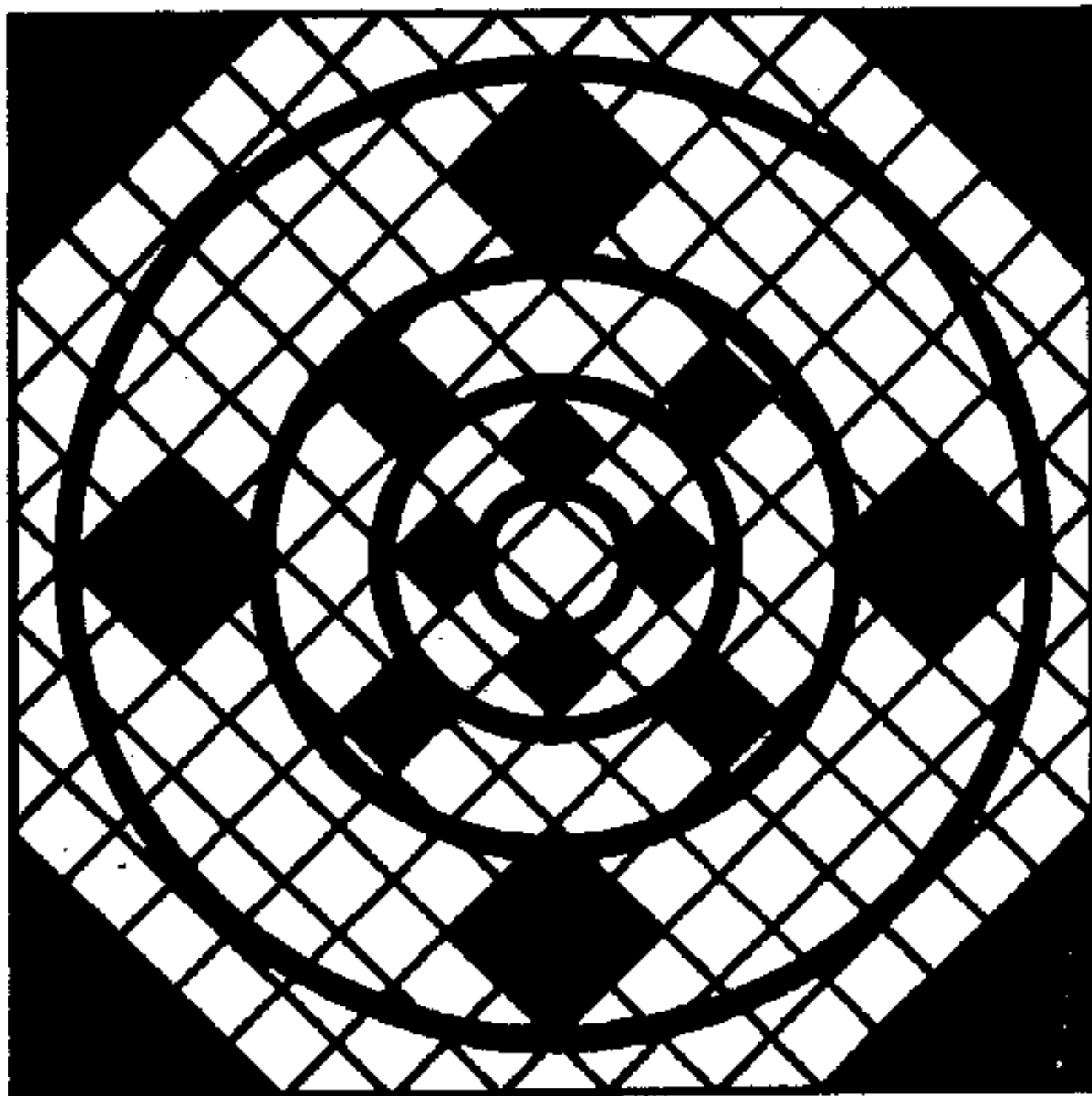
Рекомендуется рассматривание рисунков в спокойной обстановке, в комфортном положении сидя. Необходимо сознательно стремиться к расслаблению и концентрации внимания на рисунке от внешнего края к центру.

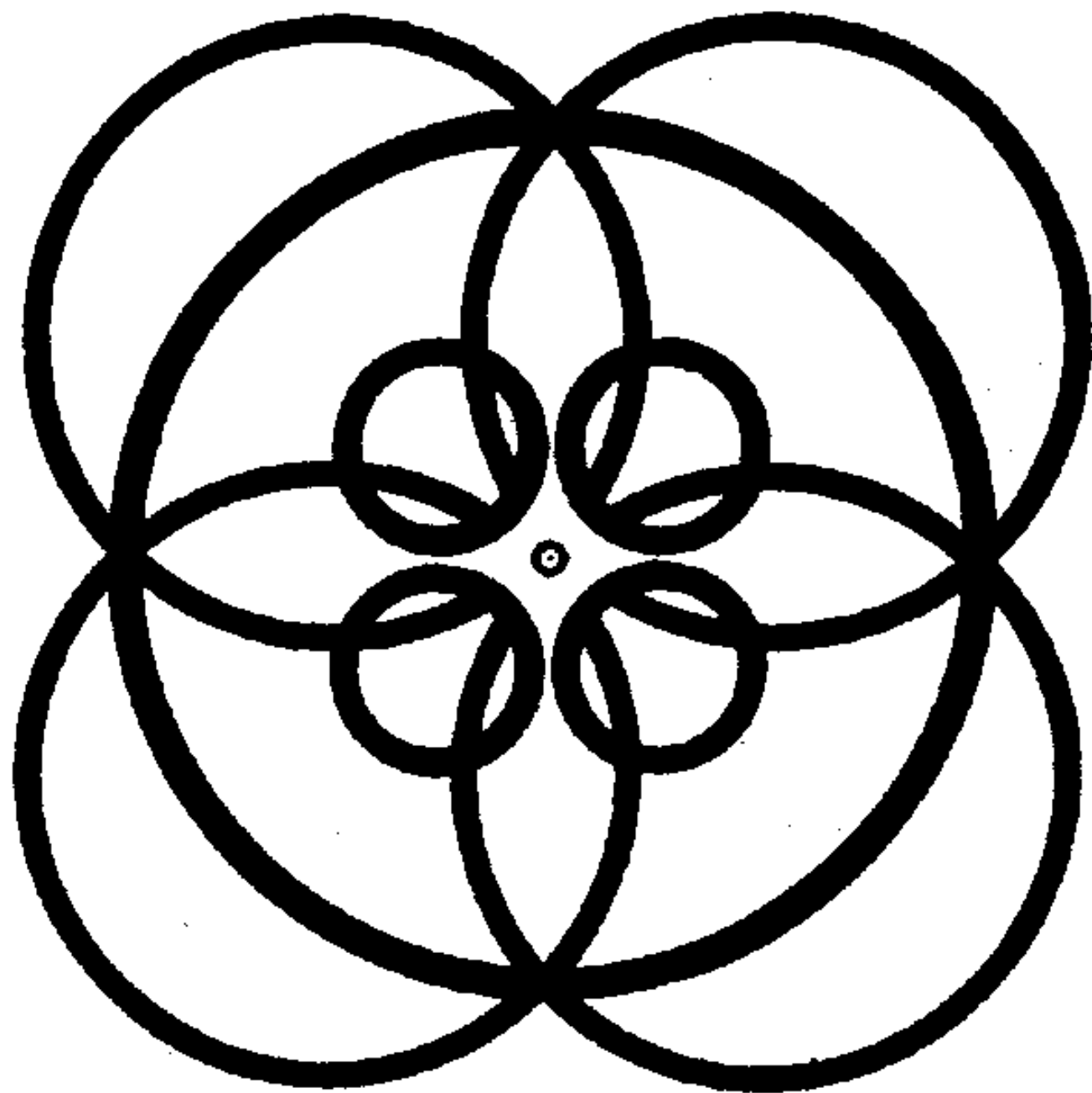
Концентрация взгляда на центре рисунка в течение 5 и более минут помогает достичь расслабления и концентрации внимания.

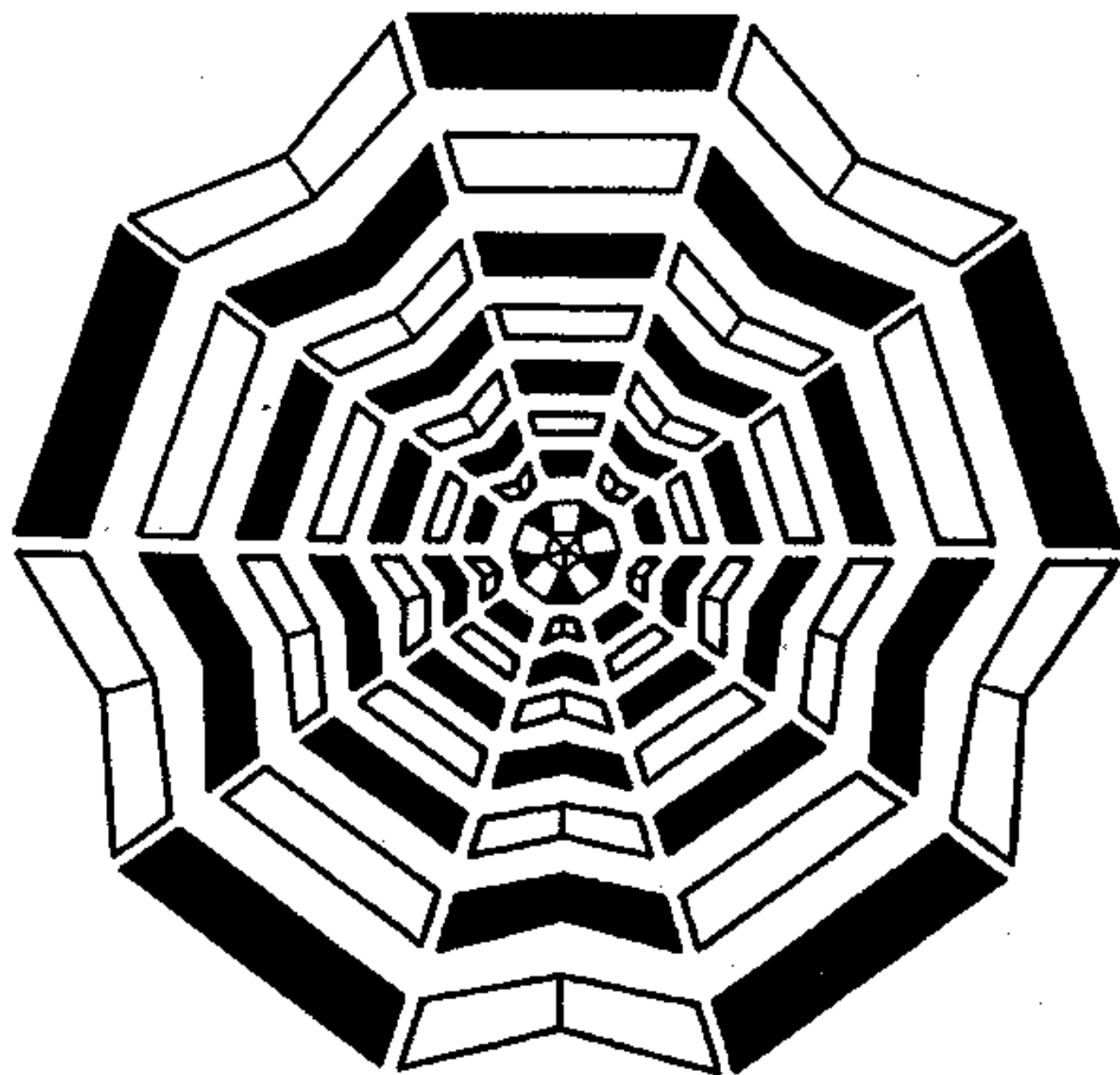












СИНКВЕЙН

- **Синквэйн** (от фр. *cinquains*, англ. *cinquain*) — пятистрочная стихотворная форма, возникшая в США в начале XX века под влиянием японской поэзии.
- В дальнейшем стала использоваться (в последнее время, с 1997 года, и в России) в дидактических целях, как эффективный метод развития образной речи, который позволяет быстро получить результат.
- Ряд методистов полагает, что синквейны полезны в качестве инструмента для синтеза сложной информации, в качестве среза оценки понятийного и словарного багажа учащихся.

ЦЕЛИ СИНКВЕЙНА НА УРОКЕ:

- ❧ Снятие эмоционального напряжения.**
- ❧ Развитие активности и самостоятельности.**
- ❧ Формирование познавательного интереса.**
- ❧ Развитие эмоциональной увлеченности предметом.**
- ❧ Обогащение словарного запаса.**
- ❧ Создание **ситуации успеха**.**

Синквейн

Синквейн учит определять своё отношение к рассматриваемой проблеме.

- 1 строка – одно ключевое слово, определяющее содержание синквейна;
- 2 строка – 2 прилагательных, характеризующих данное понятие;
- 3 строка – 3 глагола, обозначающих действие в рамках заданной темы;
- 4 строка – короткое предложение, раскрывающее суть темы или отношение к ней;
- 5 строка – синоним ключевого слова (существительное).

• Написание синквейна является формой свободного творчества, требующей от автора умения находить в информационном материале наиболее существенные элементы, делать выводы и кратко их формулировать.

• Помимо использования синквейнов на уроках литературы (например, для подведения итогов по пройденному произведению) практикуется и использование синквейна как заключительного задания по пройденному материалу любой другой дисциплины.

• Простота построения

Простота построения синквейна делает его одним из эффективных методов развития ребенка дошкольного возраста, который позволяет быстро получить результат. В частности, знакомство с самим понятием слова и расширение словарного запаса для более эффективного выражения своей мысли.

Формирование аналитических способностей

- Составление синквейна, краткого резюме на основе больших объемов информации, полезно для выработки способности к анализу.
- В отличие от школьного сочинения, синквейн требует меньших временных затрат, хотя и имеет более жёсткие рамки по форме изложения, и его написание требует от составителя реализации практически всех его личностных способностей (интеллектуальные, творческие, образные).
- Таким образом, процедура составления синквейна позволяет гармонично сочетать элементы всех трех основных образовательных систем: информационной, деятельностной и личностно ориентированной.

- **Первый пример:**
- **Здоровье.**
Крепкое, душевное.
Сохраняется, поддерживается, нарушается.
Состояние любого живого организма.
Самочувствие.
- **Второй пример:**
- **Здоровье.**
Слабое, индивидуальное.
Восстанавливается, лечится, достигается.
Здоровье дороже золота.
Человек.
- **Третий пример:**
- **Здоровье.**
Научная, популярная.
Снимается, выходит, показывается.
Программа на Первом канале.
Телепередача.

- **Синквейн о здоровье**
 1. Ценность
 2. Благополучное, необходимое
 3. Жить, богатеть, процветать
 4. Здоровье - это красота в любом возрасте
 5. Благо
- **Синквейн на тему "Природа"**
 1. Жизнь
 2. Плодородная, кормящая
 3. Рождаться, жить, существовать
 4. Природа - это бесконечный источник вдохновения
 5. Мать-земля.
- **Синквейн на тему "Витамин"**
 1. Вещество
 2. Полезное, необходимое
 3. Поглощать, принимать, употреблять
 4. Без витаминов жить нельзя! Они – надёжные друзья.
 5. Польза для здоровья

- **Здоровье**

Естественное, главное

Поддерживает, заботится, ухаживает

Нормальная деятельность организма

Отсутствие болезни

- **Молодежь**

Активная, здоровая.

Учится, работает, отдыхает.

Даешь молодежь!

Юность.

**Оптимальная двигательная
активность и активный отдых как
способ профилактики дистресса,
гиподинамии и других
здоровьеразрушающих явлений**

Средства физической культуры

1.Упражнения аэробного циклического характера, обеспечивающие поддержание нормального уровня функционирования сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, терморегуляции, обмена веществ и т.д.;

2.Гимнастические упражнения, выполняемые с целью поддержания хорошего состояния: позвоночника (с акцентом на шейный и поясничный отделы, где наиболее часто встречаются нарушения); суставов плечевых, тазобедренных, коленных и голеностопных; кровообращения мозга (упражнения для мимических мышц лица и мышц шеи, а также усиливающие приток крови к мозгу); деятельности желудочно-кишечного тракта (на мышцы брюшного пресса); мочеполовой системы (на мышцы области промежности, таза и тазового дна);

3.Закаливающие процедуры, позволяющие поддерживать адекватный уровень иммунитета.

Формы организации двигательной активности работников умственного труда (учащихся)

1. Утреннюю гигиеническую гимнастику.
2. Вводную гимнастику непосредственно перед началом рабочего дня из 5-6 легких упражнений на координацию движений и произвольное напряжение мышц верхних конечностей. Длительность комплекса – 5-7 минут.
3. Физкультурные паузы в середине первой и второй половин рабочего дня. В комплекс из 5-8 упражнений включают корригирующие осанку, активизирующие деятельность внутренних органов, на крупные мышечные группы, стимулирующие мозговой кровоток и т.д. Продолжительность – 10-15 минут.
4. Физкультминутки непосредственно на рабочем месте через каждые 40-60 минут в течение 2-3 минут. Это могут быть вращения головой, плечами, смена позы, диафрагмальное дыхание, для мышц зрительного аппарата, кистей и др.
5. В обеденный перерыв до приема пищи необходимо сменить обстановку, походить, а после приема пищи выполнить релаксирующие упражнения. Непосредственно перед возобновлением работы можно выполнить несколько легких упражнений типа вводной гимнастики.

Рациональная организация жизнедеятельности в выходные дни

1. Смена обстановки позволяет снять очаги застойного торможения в ЦНС, формирующиеся в течение рабочей недели.
2. Насыщение образа жизни в эти дни двигательной деятельностью играет не только роль активного отдыха, но и способствует повышению физической подготовленности и физического здоровья человека.

Уровень психогигиены и стрессоустойчивости

Здоровьесозидающая направленность личности

представляет собой систему ценностных ориентаций обучающихся на формирование, сохранение и укрепление здоровья, задающую иерархическую структуру доминирующих мотивов, побуждающих ребенка к утверждению здоровьесозидания в своей жизни

Здоровьесозидающее поведение – система мотивированных поступков, действий личности, обуславливающих формирование способности к активному участию в своем здоровьесозидании.

Здоровьесозидающее поведение является важным фактором включения человека в гармоничные отношения с внешним и внутренним миром, определяет личностную заинтересованность человека на достижение успеха, способствует формированию ответственности по отношению к своему здоровью.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!