

ГБОУ школа-интернат № 16
Пушкинского района Санкт-Петербурга

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

ГИМНАСТИКА МОЗГА

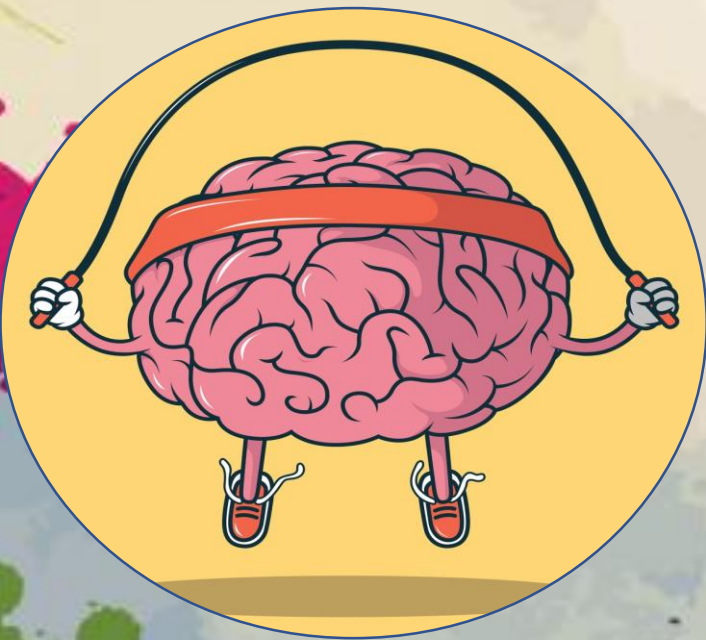
Берлянчик Оксана Сергеевна
учитель надомного обучения



ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

Нейрогимнастика

- комплекс упражнений, направленный на активизацию естественных механизмов работы мозга через выполнение физических движений



Кинезиологические упражнения

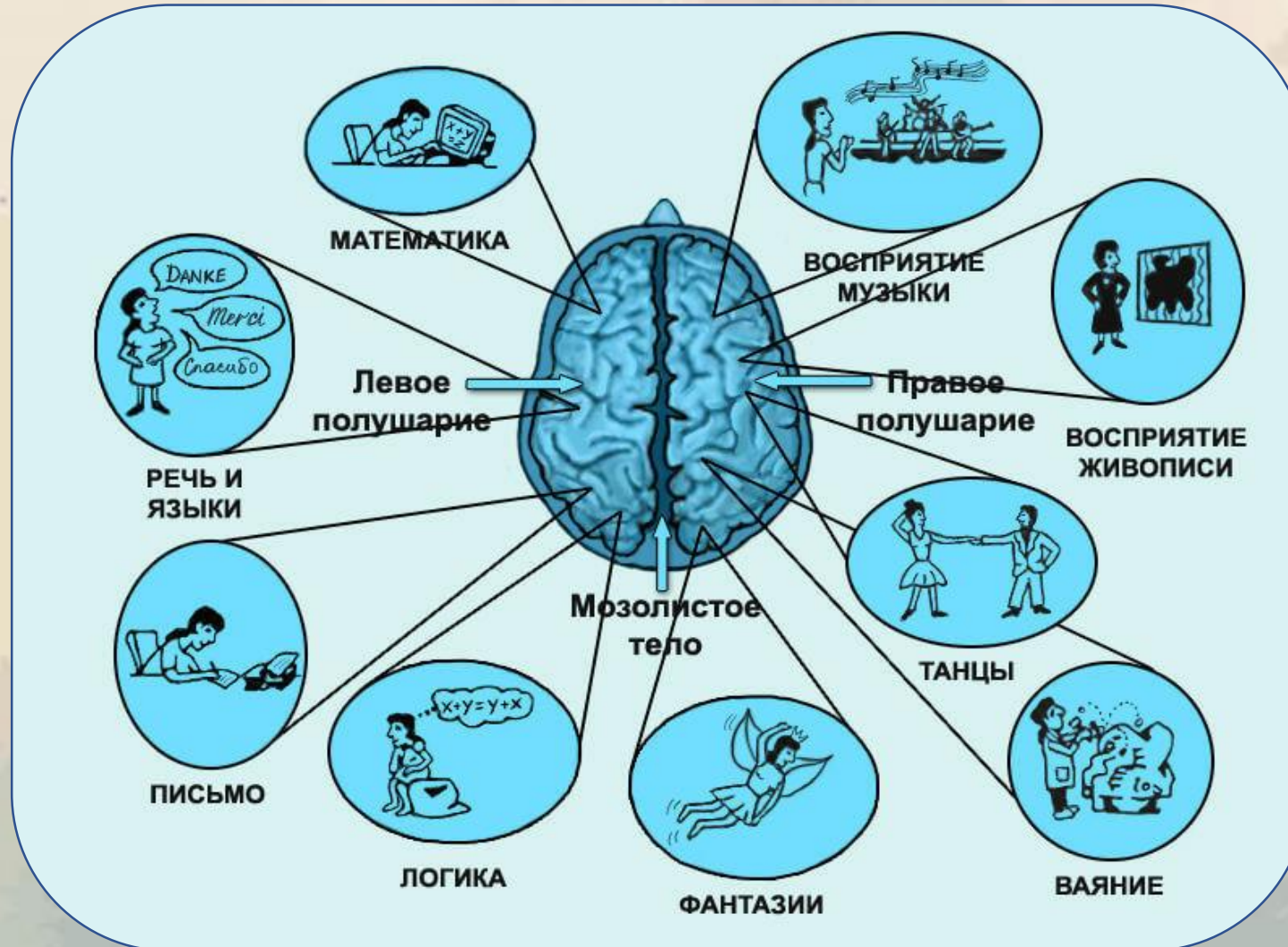
- Массаж (самомассаж)
- Растяжки
- Телесные движения
- Упражнения на релаксацию
- Дыхательные упражнения
- Упражнения на развитие мелкой моторики
- Глазодвигательные упражнения
- Нейродорожки
- Раскраски и нейропрописи



Дж. Гудхарт

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

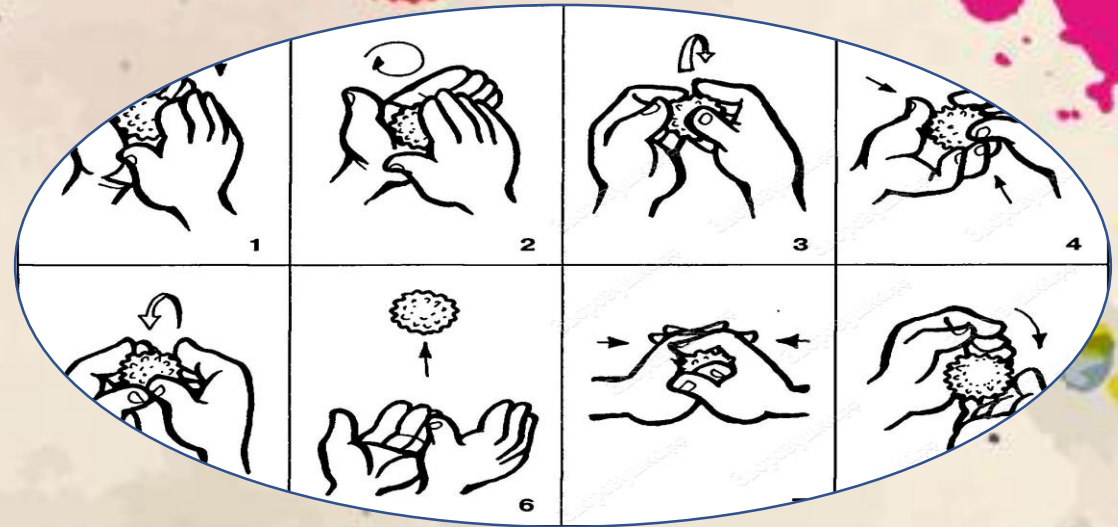
Кинезиологические упражнения



ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

Массаж (самомассаж)

- воздействует на биологически активные точки. Особенно эффективным является массаж (самомассаж) кистей, пальцев рук и ушных раковин



Растяжки

- система специальных упражнений на растягивание, основанных на естественном движении. При их выполнении в мышцах должно быть ощущение мягкого растяжения. Выполнение растяжек способствует преодолению разного рода мышечных дистоний (гипо- или гипертонуса, зажимов и ригидных телесных установок, оптимизации и стабилизации мышечного тонуса и повышению уровня психической активности)



ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

Телесные движения

- развивают межполушарное взаимодействие, снимают произвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы



Упражнения на релаксацию

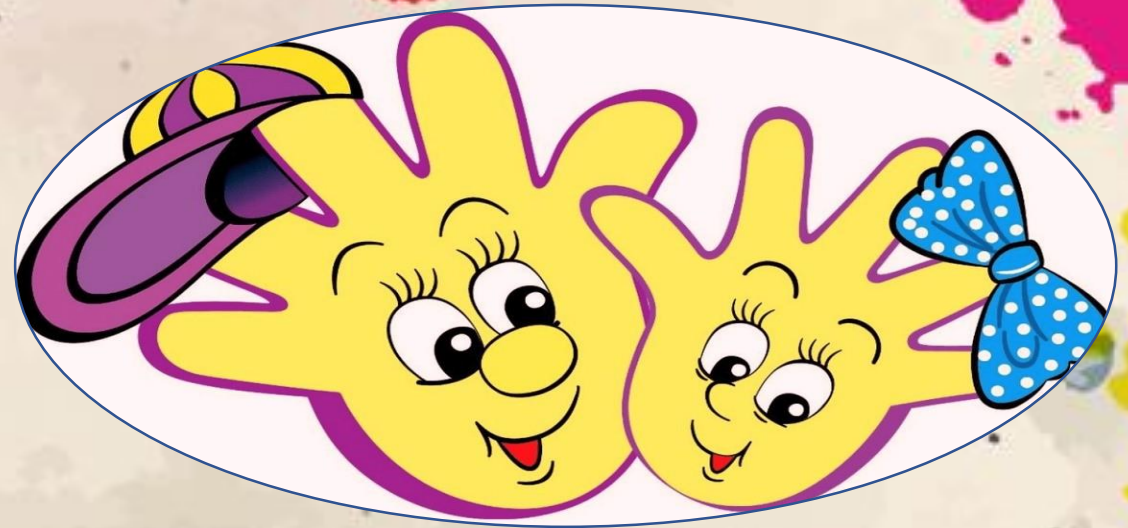
- способствуют расслаблению, снятию физического и интеллектуального напряжения, формированию эмоционального благополучия и укреплению нервной системы ребенка



ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

Упражнения на развитие мелкой моторики

- стимулируют речевые зоны коры головного мозга, развивают слухомоторную координацию



Дыхательные упражнения

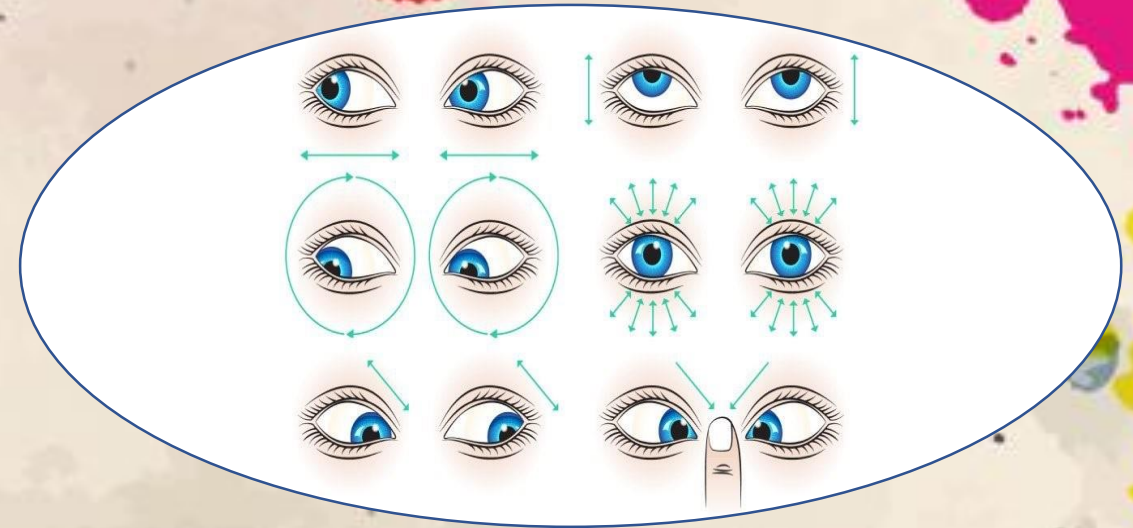
- направлены на восстановление нормального дыхания в покое, а также в комплексе с различными движениями, что способствует снабжению кислородом всех органов и тканей организма, оптимизации тонуса мышц, снижению возбудимости, улучшению общего состояния ребенка



ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

Глазодвигательные упражнения

- позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие, повышают энергетизацию организма



Нейродорожки

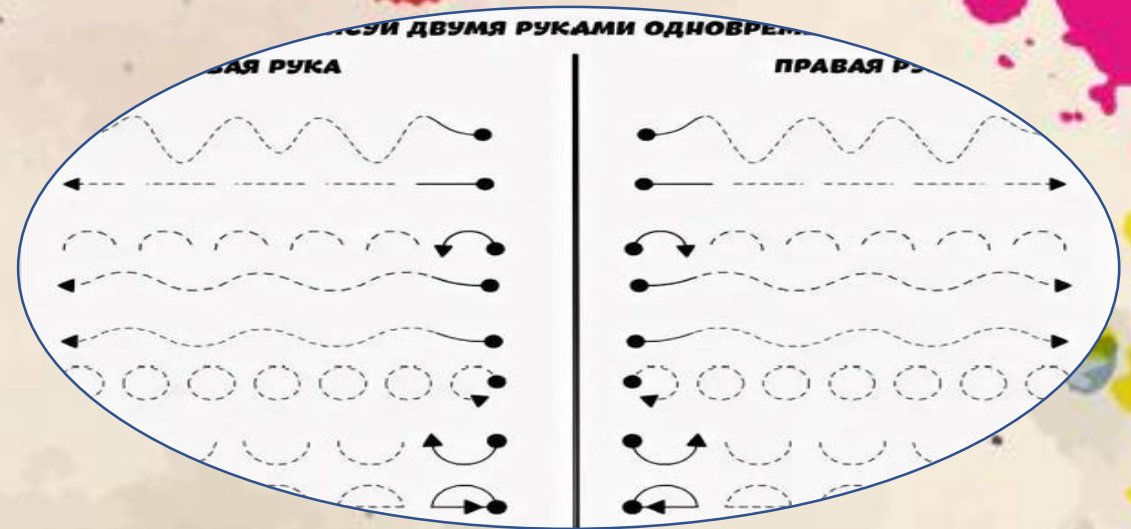
- ребенок проводит пальчиком по дорожке одной рукой, другой, двумя руками следуя заданному направлению



ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

Раскраски и нейропрописи

- построены на использовании с детьми метода психографики: обведи по точкам, заштрихуй, дорисуй объект, зеркальное рисование



Итог

- регулярное выполнение комплексов оказывает положительное влияние на коррекцию обучения, развитие интеллекта и улучшает состояние физического, психического, эмоционального здоровья и социальной адаптации детей, снижает утомляемость, повышает способность к произвольному контролю, что в свою очередь способствует коррекции недостатков развития школьников с задержкой речевого развития

