

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
гимназия № 45
г. Комсомольска-на-Амуре**

***Здоровьесберегающие технологии в работе
педагога-психолога в период адаптации
первоклассников.***

**Педагог-психолог
Полякова Г. А.**

Целью сопровождения первоклассников является создание психолого-педагогических условий, обеспечивающих благоприятное течение адаптации к школьному обучению, а также внедрение элементов здоровьесберегающих технологий в учебный процесс, с целью предотвращения утомляемости обучающихся на уроках и занятиях.

Достижение планируемых результатов предполагает решение следующих задач:

- Через применение элементов здоровьесберегающих технологий предотвратить утомление школьников и активизировать их познавательный интерес.
- Развивать у обучающихся практические навыки здорового образа жизни, способствующие повышению интереса к процессу обучения, снижению школьной тревожности для более успешного обучения.

Элементы здоровьесберегающих технологий в работе педагога-психолога:

- Кинезиологические упражнения, направленные на развитие мелкой и крупной моторики, синхронизацию работы полушарий головного мозга, улучшение памяти и внимания, облегчение процессов чтения и письма.
- Релаксационные комплексы (дыхательные упражнения, мышечная релаксация, упражнение «океан» и т.д.), способствующие формированию позитивного настроения и доброжелательного отношения к окружающим, обучает управлению собой в игровой форме и корректирует нарушения поведения детей.

Кинезиологические упражнения

Методологическая основа

Кинезиология относится к здоровьесберегающей технологии. Данная методика позволяет выявить скрытые способности ребенка, расширить возможные границы головного мозга. Многие упражнения направлены на развитие физических и психофизиологических качеств, на сохранение здоровья и профилактику отклонений их развития. Они развивают тело, повышают стрессоустойчивость организма, синхронизируют работу полушарий, улучшают зрительно-моторную координацию, формируют пространственную ориентировку, совершенствуют регулирующую и координирующую роль нервной системы.

Для результативности коррекционно-развивающей работы необходимо **соблюдение следующих условий:**

- Кинезиологическая гимнастика проводится утром, длительностью 5-15 мин.;
- Упражнения выполняются в доброжелательной обстановке;
- Кинезиологическая гимнастика проводится систематично, без пропусков;
- От детей требуется точное выполнение движений и приемов;
- Упражнения проводятся по специальным комплексам, длительностью 2 недели.

Методы и приемы

- Растяжки – нормализуют гипертонус и гипотонус мышц опорно-двигательного аппарата.
- Дыхательные упражнения – улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.
- Глазодвигательные упражнения – позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие, развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма.
- Телесные движения – развивают межполушарное взаимодействие, снимаются непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы.
- Упражнение для развития мелкой моторики – стимулируют речевые зоны головного мозга.
- Массаж – воздействует на биологически активные точки.
- Упражнения на релаксацию – способствуют расслаблению, снятию напряжения.

Кинезиологические упражнения можно использовать как в развивающей деятельности, в качестве динамических пауз (отдыхалочек), так и перед занятиями как организующее звено, настраивающее детский организм на плодотворную работу.

Кинезиологические упражнения развивающие межполушарное взаимодействие (мозолистое тело)

Упражнения развивают мозолистое тело, повышают стрессоустойчивость, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания, облегчают процесс чтения и письма.

Упражнение «Молоток и полочка»

Молоток стучал, стучал,

Гвозди в доску загонял.

Колотил он с толком,

Получилась полка.

Во время чтения стихотворения (на каждую строчку) дети меняют положение рук.

Правая рука – «молоток»: ладонь повернуть к себе, пальцы крепко сжать в кулак; предплечье опустить вниз перпендикулярно полу.

Левая рука – «полочка»: руку согнуть в локте и поднять на уровне груди, предплечье параллельно полу. На каждую строчку смена положений рук.

Веселые обезьянки.

Детям предлагают левой рукой взяться за кончик носа. А правой рукой – за левое ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук «с точностью до наоборот». Выполнить 4 – 6 раз.

Колечко.

Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

Кулак - ребро – ладонь.

Три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяя друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, распрямленная ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, потом - левой, затем двумя руками вместе. Количество повторений - по 8-10 раз. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении помогайте себе командами (кулак - ребро - ладонь,,), произнося их вслух или про себя.

Змейка.

Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепив пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.

Лезгинка.

Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук. Повторите 6-8 раз. Добивайтесь высокой скорости смены положений.

Зеркальное рисование.

Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения вы почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

Ухо - нос.

Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой - за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук, с точностью до наоборот.

Горизонтальная восьмерка.

Возьмите в руку карандаш и начертите на бумаге восьмерку (знак бесконечности), теперь - левой. А теперь правой и левой одновременно.

Массаж ушных раковин.

Помассируйте мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения разотрите уши руками.

Перекрестные движения.

Выполняйте перекрестные координированные движения одной правой рукой и левой ногой (вперед, в сторону, назад). Затем сделайте то же левой рукой и правой ногой.

Качание головой.

Дышите глубоко. Расправьте плечи, закройте глаза, опустите голову вперед и медленно раскачивайте головой из стороны в сторону.

Горизонтальная восьмерка.

Нарисуйте в воздухе в горизонтальной плоскости цифру восемь три раза сначала одной рукой, потом другой, затем обеими руками вместе.

Симметричные рисунки.

Нарисуйте в воздухе обеими руками одновременно зеркально симметричные рисунки (можно прописывать таблицу умножения, слова и т.д.)

Медвежьи покачивания.

Качайтесь из стороны в сторону, подражая медведю. Затем подключите руки. Придумайте сюжет.

Поза скручивания.

Сядьте на стул боком. Ноги вместе, бедро прижмите к спинке. Правой рукой держитесь за правую сторону спинки стула, а левой - за левую. Медленно на выдохе поворачивайте верхнюю часть туловища так, чтобы грудь оказалась против спинки стула. Оставайтесь в этом положении 5 - 10 с. Выполните тоже самое в другую сторону.

*Комплекс упражнений
дыхательной гимнастики*

Упражнение 1. «Где пахнет?» (повороты головы).

И.п.: встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Повернуть голову вправо – сделать шумный, короткий вдох носом с правой стороны. Затем повернуть голову влево – «шмыгнуть» носом с левой стороны. Вдох справа – вдох слева. Посередине голову не останавливать, шею не напрягать, вдох не тянуть.

Норма: 1 серия (32 вдоха-движения).

Упражнение 2. «Ушки».

И.п.: встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Слегка наклонить голову вправо, правое ухо идет к правому плечу – шумный, короткий вдох носом. Затем слегка наклонить голову влево, левое ухо идет к левому плечу – тоже вдох. Чуть-чуть покачать головой, как будто кому-то мысленно говорите: «Ай-ай-ай! Как не стыдно!» Смотреть нужно перед собой. Вдохи делаются одновременно с движениями. Выдох должен происходить после каждого вдоха (не открывать широко рот).

Норма: 1 серия (32 вдоха-движения).

Упражнение 3. «Маятник головой».

И.п.: встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Опустить голову вниз (посмотреть на пол) – резкий, короткий вдох. Думать: «Откуда пахнет гарью? Снизу? Сверху?» Выдох должен успевать «уходить» после каждого вдоха. Не задерживать и не выталкивать выдохи (они должны уходить либо через рот, но незаметно, либо, в крайнем случае, – тоже через нос).

Норма: 1 серия (32 вдоха-движения).

Упражнение 4. «Ладшки».

И.п.: встать прямо, согнуть руки в локтях (локти вниз) и «показать ладоши зрителю». Делать шумные, короткие, ритмичные вдохи носом и одновременно сжимать ладони в кулаки (хватательные движения). Подряд делать 4 резких ритмичных вдоха носом (т.е. «шмыгнуть» 4 раза). Затем руки опустить и отдохнуть 3–4 сек. – пауза. Сделать еще 4 коротких шумных вдоха и снова пауза.

Норма: «пошмыгать» носом 8 раз по 4 вдоха.

Упражнение 5. «Погончики».

И.п.: встать прямо, кисти рук сжать в кулак и прижать к животу на уровне пояса. В момент вдоха резко толкать кулаки вниз к полу, как бы отжимаясь от него (плечи напряжены, руки прямые, тянутся к полу). Затем кисти рук вернуть в и.п. на уровень пояса. Плечи расслаблены – выдох «ушел». Выше пояса кисти рук не поднимать. Сделать подряд уже не 4 вдоха-движения, а 8. Затем отдых 3–4 сек. и снова 8 вдохов-движений.

Норма: 4 серии по 8 вдохов-движений.

Упражнение 6. «Кошка».

И.п.: встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч (ступни ног в упражнении не должны отрываться от пола). Вспомнить кошку, которая подкрадывается к воробью. Повторять ее движения. Сделать необходимое приседание и одновременно поворот туловища вправо – резкий, короткий вдох. Затем такое же приседание с поворотом влево и тоже короткий, шумный вдох носом. Выдохи происходят между вдохами сами, произвольно. Колени слегка сгибать и разгибать. Руками делать хватательные движения справа и слева на уровне пояса. Спина абсолютно прямая, поворот – только в талии. Норма: 4 раза по 8 вдохов-движений.

Упражнение 7. «Обними плечи».

И.п.: вытянуться, руки согнуты в локтях и подняты на уровне плеч. Бросать руки навстречу друг другу до отказа, как бы обнимая себя за плечи.

И одновременно с каждым «объятием» резко «шмыгать» носом. Руки в момент «объятия» идут параллельно друг другу (а не крест-накрест), ни в коем случае их не менять (при этом все равно, какая рука сверху – правая или левая); широко в стороны не разводить и не напрягать. Освоив это упражнение, можно в момент встречного движения рук слегка откидывать голову назад (вдох с потолка).

Норма: 4 серии по 8 вдохов-движений.

Упражнение 8. «Насос».

И.п.: встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч, руки вдоль туловища. Сделать легкий наклон (руками тянуться к полу, но не касаться его) и одновременно – шумный и короткий вдох носом во второй половине наклона. Вдох должен закончиться вместе с наклоном. Слегка приподняться (но не выпрямляться), и снова наклон и короткий, шумный вдох. Взять в руки свернутую газету или палочку и представить, что вы накачиваете шину автомобиля. Наклоны вперед делаются ритмично и легко, слишком низко не наклоняться, достаточно «поклона» в пояс. Спина круглая, а не прямая, голова опущена. «Накачивать шину» нужно в темпоритме строевого шага. Норма: 4 серии по 8 вдохов-движений.

Упражнение 9. «Большой маятник».

И.п.: встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Наклон вперед, руки тянутся к полу – вдох. И сразу без остановки (слегка прогнувшись в пояснице) наклон назад – руки обнимают плечи. И тоже вдох. «Кланяться» вперед – откидываться назад, вдох «с пола» – вдох «с потолка». Выдох происходит в промежутке между вдохами сам, не задерживать и не выталкивать выдох. Норма: 4 серии по 8 вдохов-движений.

**Муниципальное общеобразовательное
учреждение
гимназия № 45
г. Комсомольска-на-Амуре**

***Здоровьесберегающие технологии в работе
педагога-психолога в период адаптации
первоклассников.***

**Педагог-психолог
Полякова Г. А.**