

## *Психологическая саморегуляция.*

### **Проблемное поле школы, связанное со здоровьесберегающими образовательными технологиями:**

- *Учебные перегрузки учащихся, приводящие к состоянию переутомления*
- *«школьные стрессы»*
- *Распространение среди учащихся вредных привычек, зависимостей*
- *Неправильная организация физической активности учащихся, профилактики гиподинамии*
- *Питание школьников во время их пребывания в образовательном учреждении*
- *Предупреждение патологических нарушений, непосредственно связанных с образовательным процессом (так называемых «школьных болезней»)*
- *Низкий уровень культуры здоровья учащихся, недостаток знаний по вопросам здоровья*
- *Необходимость сотрудничества с родителями учащихся по вопросам сохранения и укрепления здоровья их детей*
- *Некомпетентность педагогов в вопросах здоровьесберегающих технологиях*

### **Мониторинг здоровья школьников**

Описанные пробы не требуют аппаратного оснащения и могут быть проведены на уроках или факультативных занятиях. Их надо проводить не ранее чем через час после приёма пищи, лучше утром.

Противопоказания: повышение температуры, обострение хронического или развитие какого-либо острого заболевания.

«Реакция сердечно-сосудистой системы на нагрузку в форме наклонов туловища». Данный материал можно найти в книге Смирнова Н.К. «Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы», М., 2003, с. 77 – 107

В течение полутора минут надо сделать 20 наклонов с опусканием рук. Сосчитать пульс за 10 секунд трижды: до наклонов (П1); сразу после них (П2) и через 1 минуту (П3). Рассчитать показатель, характеризующий работу сердечно-сосудистой системы, по формуле:  $(П1 + П2 + П3 - 33) / 10$

Если полученный результат находится в пределах:

0 - 0,3 – отличная оценка;

0,31 – 0,6 – хорошая;

0,61 – 0,9 - средняя; хорошо бы заняться саморегуляцией;

0,91 – 1,2 – нежелательная; необходимо заняться саморегуляцией;

Более 1,2 – плохая, при которой следует обратиться к врачу.

Саморегуляция при возникновении напряжённой ситуации, угрозе стресса или на начальных стадиях его формирования

Задержка дыхания на вдохе. На некоторое время (обычно достаточно 10-15 секунд) задержать дыхание, сосредоточившись на себе. При этом можно медленно считать про себя, можно даже закрыть глаза. Но не старайтесь побить рекорд продолжительности паузы без дыхания.

Сильно сжимать руки в кулаки на несколько секунд и медленно отпустить. Повторить 2-3 раза с небольшими паузами. Обратит внимание на то, какое приятное тепло ощущается в кистях, как они потяжелели, расслабились, как это приятное расслабление медленно охватывает всю руку.

Мысленно отключиться от взволновавшей ситуации, в минуту-другую заставить себя думать о чём-то совершенно ином, представить себе какой-то образ, картину природы.

Медленно, с удовольствием потянуться (если позволяет ситуация), размять мышцы тела, сделать несколько физических упражнений, самомассаж (особенно полезно помассировать пальцы рук, шейно-затылочную зону). Вообще, физическая нагрузка – лучший способ избавиться от стресса, «сжечь» её.

## **Анализ коррекционной работы с группой учащихся 4-х классов, имеющих завышенный уровень напряжённости после летних каникул.**

По запросу педагогов и родителей в сентябре 2009 года были обследованы учащиеся 4-х классов на уровень тревожности.

Из 108 учащихся завышенный уровень тревожности оказался у 69 человек (7 – очень высокий, 15 – высокий, 47 – выше нормального, ближе к высокому).

С этими ребятами была запланирована и проведена развивающая и психологическая работа. Сопровождение заключалось в консультирование родителей и педагогов, с учащимися было проведено 14 арттерапевтических и сказкотерапевтических занятий – тренингов на снижение уровня тревожности, повышение уверенности в себе и самооценки. Занятия проводились 3 раза в неделю продолжительностью 40-50 минут в течении 1 четверти. Ребята были поделены на подгруппы сложности (7 – с высоким уровнем тревожности занимались чаще – 5 раз в неделю).

После проведения тренингов был проведен констатирующий эксперимент по результатам коррекционно-развивающей работы. В результате было выявлено: два человека с высоким уровнем тревожности (из 7-ых), 8 из группы с уровнем выше нормального (из 15-ти), остальные дети оказались с тревожностью нормального уровня. С 10 учащимися во 2 четверти проводится дальнейшая работа по освоению релаксационных и аутотренинговых программ.

Остальных ребят сопровождаем в течение учебного года: консультации с родителями и педагогами, на которых даются рекомендации и упражнения на релаксацию.

***Семёнов С.Е.** – заместитель директора по безопасности МОУ «Лицей 26»,*

*Слушатель курсов «Технологии здоровьесбережения при организации учебного процесса»*