

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩ ИЕ ТЕХНОЛОГИИ И ПРОФИЛАКТИКА УТОМЛЯЕМОСТИ НА УРОКАХ ТЕХНОЛОГИИ

Подготовила учитель технологии МБОУ СОШ №2
имени Луначарского
Трякина Елена Николаевна



16/10/2014



16/10/2014

ухо



Биологически активные точки лица и головы

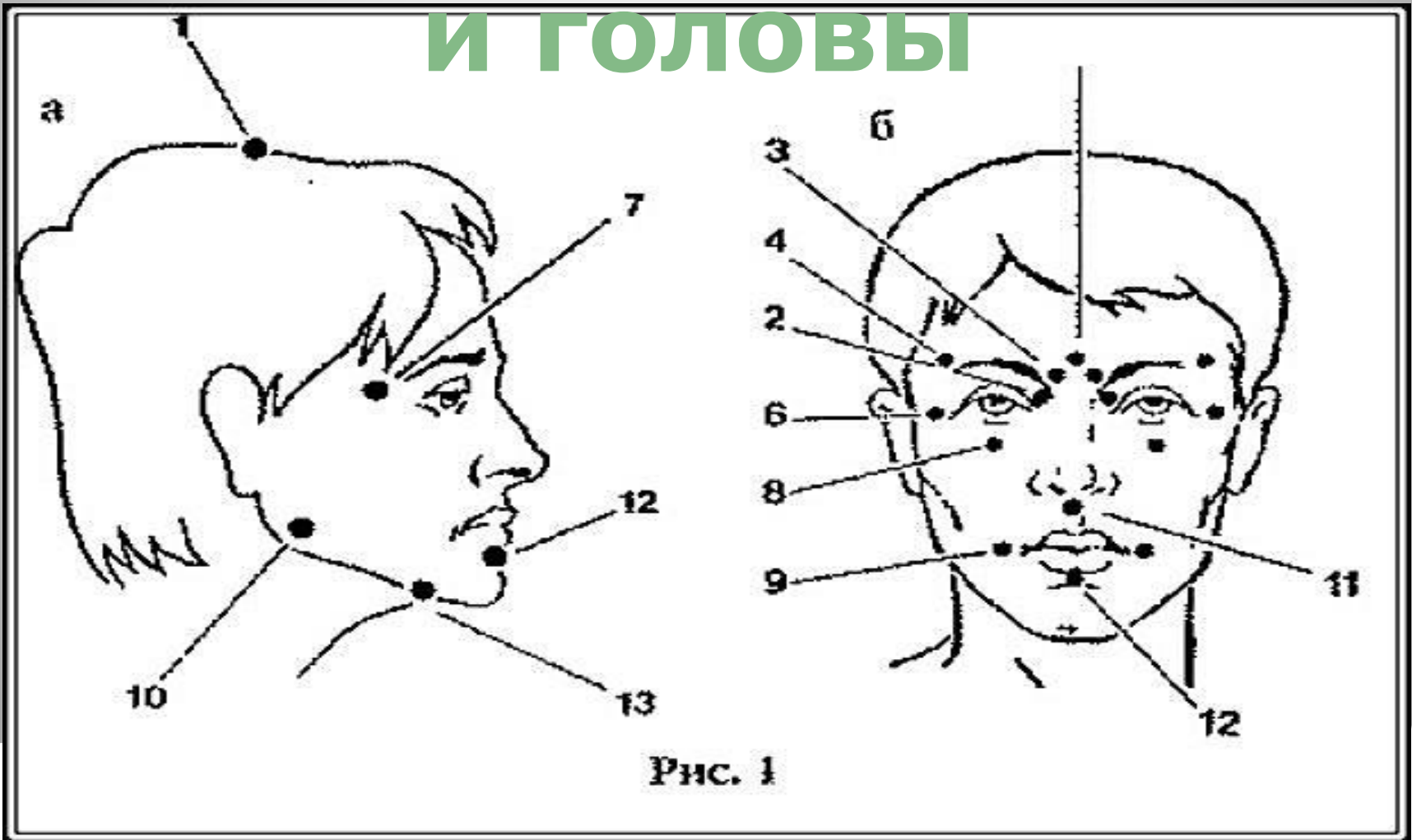
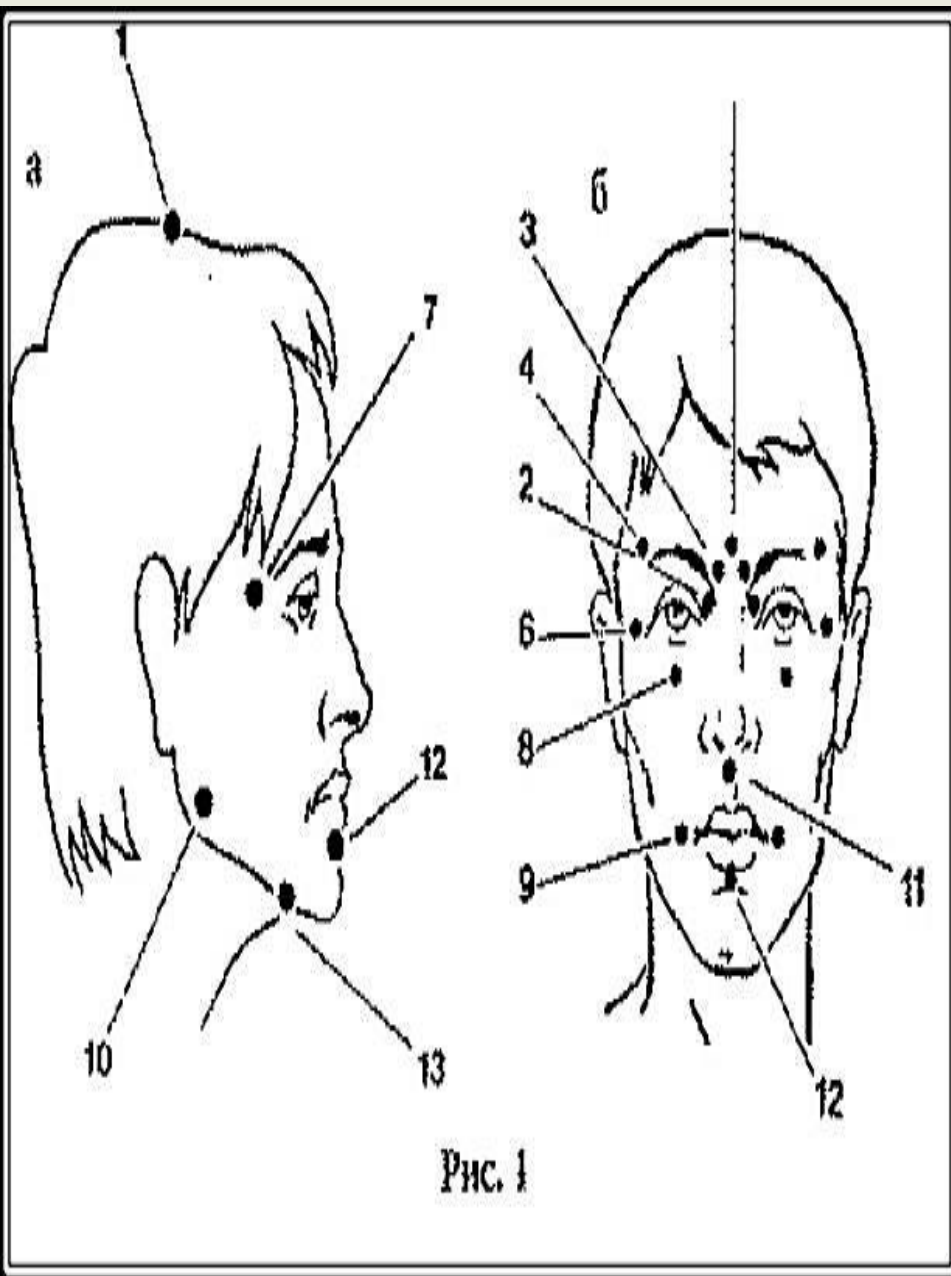


Рис. 1

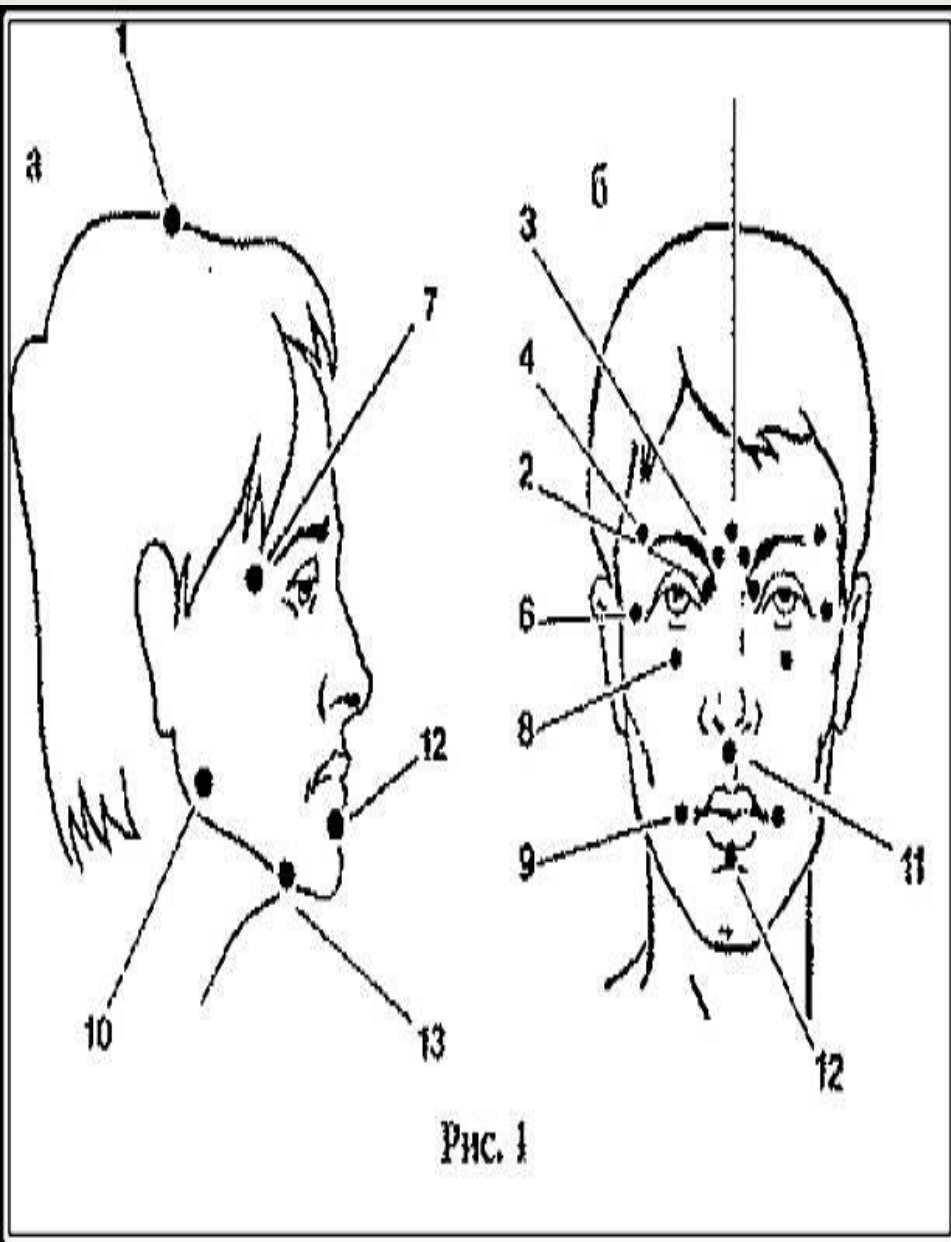


Точка 1
бессонница, невроз,
головная боль, вегето-
сосудистая дистония,
мигрень

Точка 2
зрение, заложенность
носа

Точка 3
головокружение, боли
передней части головы
(сосудистые), мочевого
пузырь

Точка 4
зрение, сосудистые
головные боли



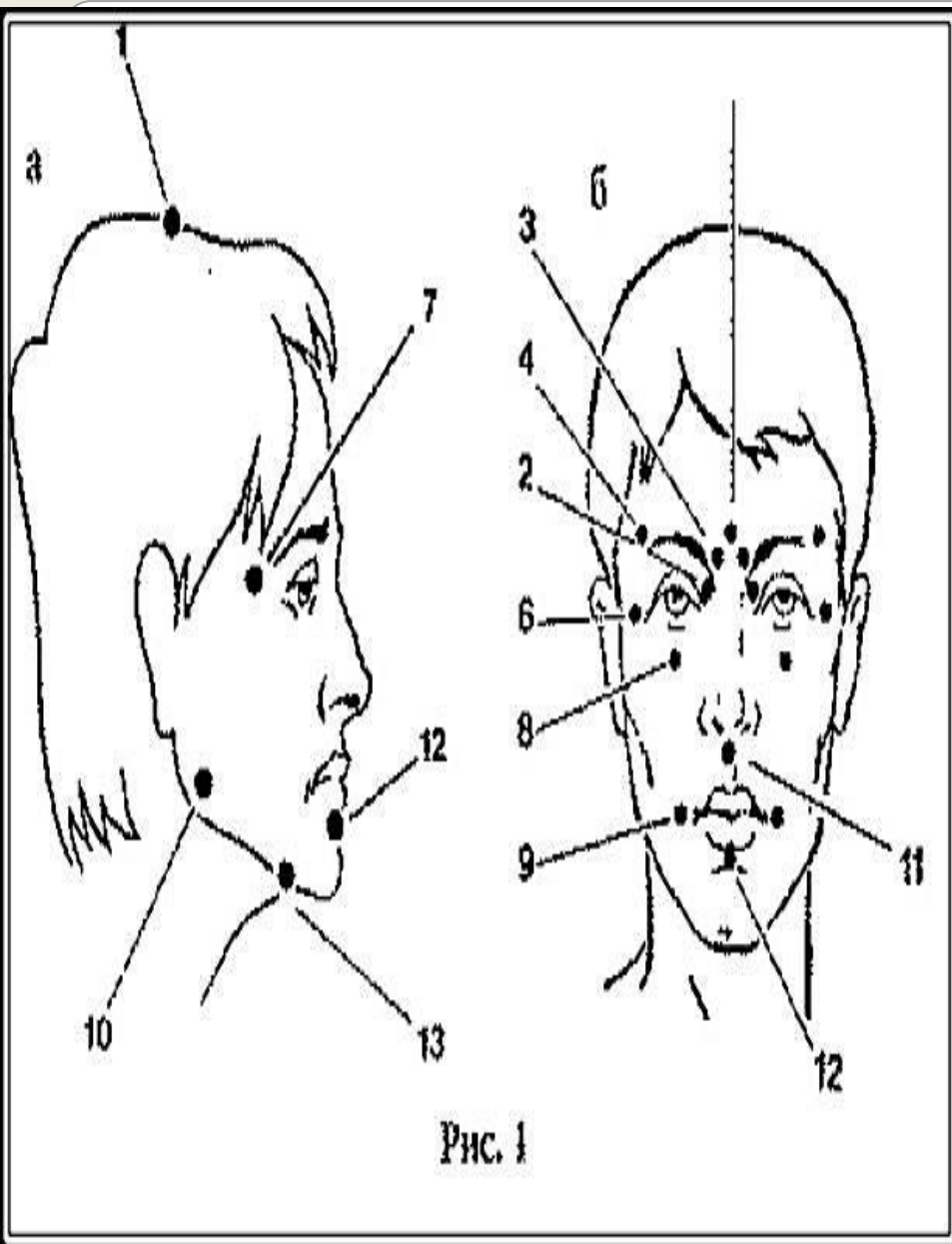
Точка 5
 судороги, детские
 судороги, бессонница,
 головная боль,
 головокружение, зрение

Точка 6
 мигрень

Точка 7
 головная боль,
 головокружение, болезни
 глаз, эмоциональное
 расстройство

Точка 8
 головная боль,
 головокружение,
 расстройство речи,
 желудок, гайморит

Точка 9
 тик лица



Точка 10

зоб, расстройство речи, шейный миозит

Точка 11

обморок, шок, истерический припадок, отек лица, нервный тик лица

Точка 12

То же, что и точка 11, плюс активизация функции мозга и внутренних органов

Точка 13

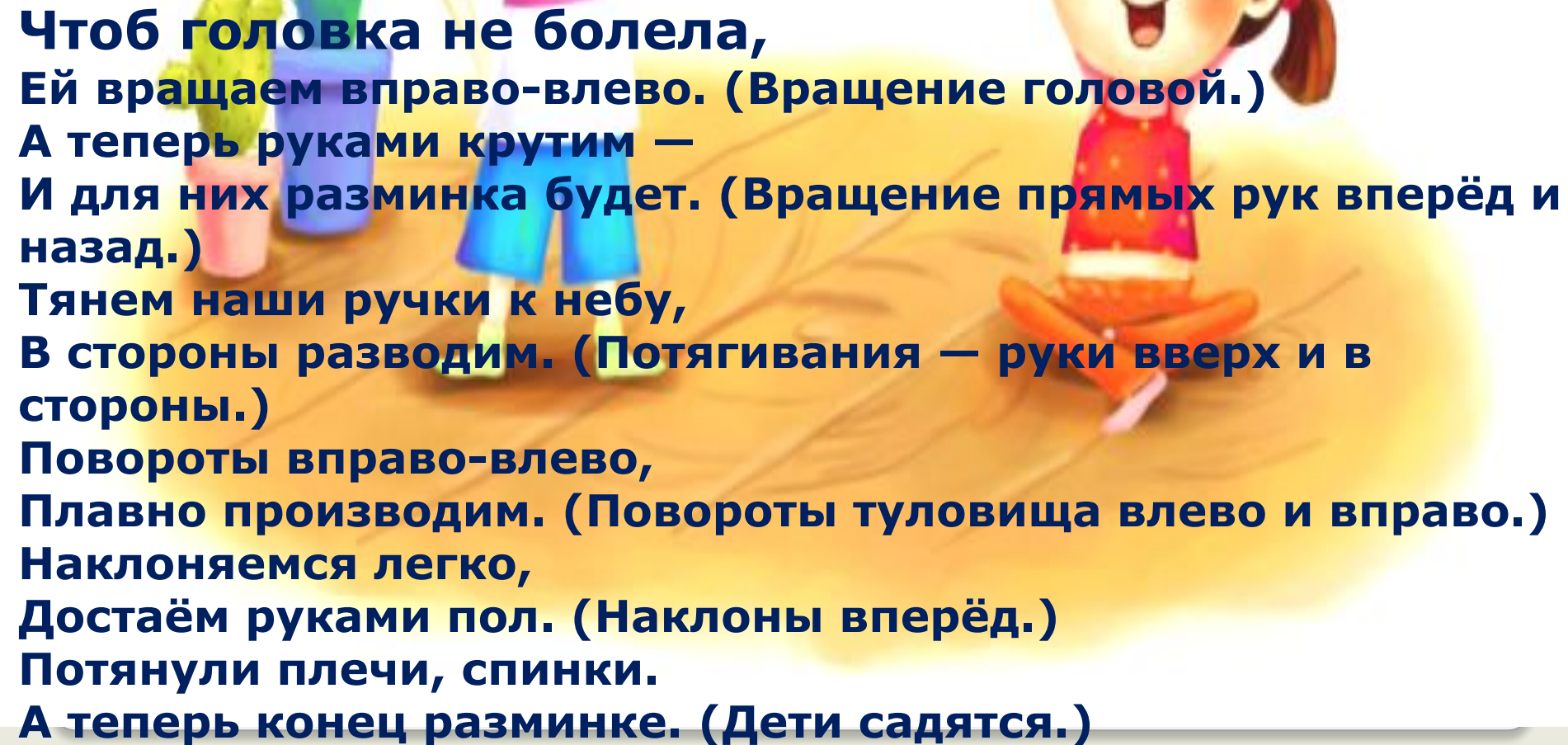
анти-стресс, испуг, негативные эмоции



**Солнце вышло из-за тучки,
Мы протянем к солнцу
ручки. (Потягивания — руки
вверх.)**

**Руки в стороны потом
Мы пошире разведём.
(Потягивания — руки в
стороны.)**

**Отдохнули ножки, спинки.
Мы закончили разминку.**



**Чтоб головка не болела,
Ей вращаем вправо-влево. (Вращение головой.)
А теперь руками крутим —
И для них разминка будет. (Вращение прямых рук вперёд и назад.)
Тянем наши ручки к небу,
В стороны разводим. (Потягивания — руки вверх и в стороны.)
Повороты вправо-влево,
Плавно производим. (Повороты туловища влево и вправо.)
Наклоняемся легко,
Достаём руками пол. (Наклоны вперёд.)
Потянули плечи, спинки.
А теперь конец разминке. (Дети садятся.)**



**На двери висит
замок. (Руки сцеплены в
замок)**

**Кто его открыть бы
мог? (Пытаются
разъединить руки)**

**Повертели, покрутили,
Постучали и открыли.**





**А теперь, ребята, встать,
Руки медленно поднять,
Пальцы сжать, потом
разжать,
Руки вниз и так стоять.
Наклонитесь вправо,
влево
И беритесь вновь за
дело.**