***Урок здоровья: «Приёмы психотренинга»***

*Лобно – затылочная коррекция*

 Каждый урок строится по определенной схеме и решает познавательные, оздоровительные и исследовательские задачи. Он начинается с психологического настроя, а заканчивается одним из приемов закрепления нового материала. Кроме этого в процессе урока, независимо от изучаемой темы, дети учатся приемам расслабления. Все три эффекта ( психологический настрой, закрепление материала, снятие стрессов) достигаются с помощью приема, называемого лобно – затылочной коррекцией. (авт.Дэнил Вайтсайд и Гордон Стокс, 1980, США)

*Концентрация внимания*

 **«Здесь и сейчас»** (желательно проводить в начале занятия). Дети накладывают( прижимают) одну ладонь ко лбу, другую – к затылку. Предварительно проверяют, какую руку удобнее положить на лоб. После этого валеолог произносит текст, например:

« РЕБЯТА, ЗАКРОЙТЕ ГЛАЗА. СЯДЬТЕ УДОБНЕЕ..СЛУШАЙТЕ МОИ СЛОВА..ВСЁ,ЧТО С ВАМИ ПРОИЗОШЛО ВЧЕРА, - УШЛО НАВСЕГДА.ЭТО УЖЕ ПРОШЛОЕ..ВСЕ НЕПРИЯТНОСТИ, ГРУБЫЕ СЛОВА, КОТОРЫЕ ВАМ ГОВОИЛИ, - ВСЁ ЭТО ИСЧЕЗЛО НАВСЕГДА..ВСЁ,ЧТО БУДЕТ ЗАВТРА, - ЭТО ПОКА МЕЧТЫ, СОН. ЭТО ФАНТАЗИИ..СУЩЕСТВУЕТ ТОЛЬКО ТО, ЧТО НАХОДИТСЯ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС, ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС. ПОСТАРАЙТЕСЬ ПОДУМАТЬ О СЕБЕ СЕЙЧАС. ВАМ НРАВИТСЯ, ВО ЧТО ВЫ ОДЕТЫ, МЕСТО, ГДЕ ВЫ СИДИТЕ. ПОЛЮБИТЕ СЕБЯ В ЭТУ МИНУТУ. ПОДУМАЙТЕ, ЧТО КАЖДЫЙ ИЗ ВАС – САМОЕ ЦЕННОЕ, ЧТО ЕСТЬ НА СВЕТЕ. ИТАК, ВЫ НАХОДИТЕСЬ ТОЛЬКО «ЗДЕСЬ» И «СЕЙЧАС». ВСЕ ВАШЕ ВНИМАНИЕ СОСРЕДОТОЧЕНО НА ТОМ, ЧЕМ МЫ БУДЕМ ЗАНИМАТЬСЯ НА УРОКЕ «ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС».

*Развитие механизмов памяти*

 **«Визуализация»** (желательно проводить в конце занятий). Снова принимается лобно – затылочная позиция. Валеолог произносит следующий текст:

«ЗАКРОЙТЕ ГЛАЗА..ПРЕДСТАВЬТЕ, ЧТО ВОЗНИКАЕТ ЦВЕТНОЙ ЭКРАН, КАК ЭКРАН ТЕЛЕВИЗОРА..И ВЫ ВИДИТЕ СЛОВА, КОТОРЫЕ ВЫ СЕГОДНЯ ЗАПОМНИЛИ НА ЗАНЯТИИ. ВЫ ТАКЖЕ ВИДИТЕ ВСЕ УПРАЖНЕНИЯ, КОТОРЫЕ МЫ ВЫПОЛНЯЛИ НА УРОКЕ. ВЫ КАК БУДТО ВИДИТЕ НА ЭКРАНЕ ТЕЛЕВИЗОРА ВСЁ ЗАНЯТИЕ ОТ НАЧАЛА ДО КОНЦА. А ТЕПЕРЬ ОТКРОЙТЕ ГЛАЗА. НАЗОВИТЕ КАЖДЫЙ ХОТЯ БЫ ПО ОДНОМУ СЛОВУ, КОТОРОЕ ВАМ УДАЛОСЬ УВИДЕТЬ НА ЭКРАНЕ ВАШЕГО «ВНУТРЕННЕГО ТЕЛЕВИЗОРА».

*Снятие стрессов*

 Это упражнение приучит детей после каждого неприятного случая оказывать себе первую «психологическую помощь». Дети фиксируют лобно – затылочную позицию. Валеолог произносит:

«ЗАКРОЙТЕ ГЛАЗА. ПОДУМАЙТЕ О ТОМ, ЧТО ВАС НА СЕГОДНЯШНИЙ ДЕНЬ БОЛЬШЕ ВСЕГО БЕСПОКОИТ. ДУМАЙТЕ ОБ ЭТОЙ НЕПИЯТНОСТИ, СТАРАЙТЕСЬ ПРЕДСТАВИТЬ ВСЕ МЕЛЬЧАЙШИЕ ПОДРОБНОСТИ, КОТОРЫЕ С НЕЙ СВЯЗАНЫ. ПРЕДСТАВЬТЕ, ВО ЧТО ВЫ БЫЛИ ОДЕТЫ, КАКИЕ СЛОВА ГОВОРИЛИ, ВО ЧТО БЫЛИ ОДЕТЫ ОКРУЖАЮЩИЕ ВАС ЛЮДИ, КАКИЕ РЯДОМ БЫЛИ ПРЕДМЕТЫ И Т.Д. ДУМАЙТЕ ОБ ЭТОЙ НЕПРИЯТНОСТИ ТАК ДОЛГО, ПОКА У ВАС НЕ ПОЯВЯТСЯ ПОСТОРОННИЕ МЫСЛИ И НАЧНЁТЕ ОТВЛЕКАТЬСЯ. ЭТО СИГНАЛИЗИРУЕТ О ТОМ, ЧТО НЕПРИЯТНОЕ ОЩУЩЕНИЕ УХОДИТ. НА ЭТОМ ДАННЫЙ ПРИЕМ МОЖНО ЗАКОНЧИТЬ.»