

Статья для публикации «ЗОЖ – Путь к успеху»

Посохова Марина Сергеевна
педагог-психолог МОАУООШ №23
имени надежды Шабатько
г. Новокубанска
Краснодарского края

Здоровый образ жизни - это стиль жизни, который выбираешь не на неделю, месяц или год, а на всегда! Конечно, трудно перестроится человеку, который раньше не соблюдал здоровый образ жизни, но всё возможно, и результат того стоит.

Важно правильно мотивировать себя. Мотивация – это внутреннее, эмоциональное состояние, которое побуждает человека к действию!!! Итак, как мотивировать себя на успех? Что для этого нужно делать, а что не нужно?

Методы, помогающие мотивировать себя на успех и достижение цели:

1. Всегда и при любых обстоятельствах гоните прочь от себя негативные мысли! Имейте в виду – все мысли материальны!
2. Дайте себе обещание, что Вы будете рано просыпаться – независимо от выходных! Лучшая мотивация – это мотивация, которая начинается с утра!
3. Мотивация на позитивное и хорошее настроение! Старайтесь в любой ситуации видеть только хорошие и позитивные моменты! Запомните, люди тянутся к положительным людям, к оптимистам, а не к ноющим пессимистам!
4. Не терять самообладания над собой! Научитесь брать всю свою силу в свой кулак и каждый раз себе повторять: «Я все смогу, я справлюсь, я этого добьюсь, это надо только мне!»
5. Визуализация – это активация работы визуального мозга (коры больших полушарий), который является самым продуктивным мозгом в целеполагании и предвидении будущего. Мы знаем, что чёткое представление желаемой цели – очень важный параметр достижения этой цели. Поэтому мы мысленно входим (ассоциируемся) в картину нашего будущего и проживаем его как некую реальность в настоящем, чтобы чётко настроить наш мозг на достижение этой цели. Визуальный мозг включает аудиальный мозг (эмоциональный мозг) и кинестетический мозг (т.н. мозг рептилий) и мы становимся целостными и более легко достигаем поставленных целей. И в этом нам помогает **техника «Визуализация результата»:**

1. Представьте результат (цель) перед собой в виде картинки. Внимательно разглядите картинку и её характеристики (дистанцию, чёткость, цвета и др.).
2. Мысленно войдите в картинку (или приблизьте и «надвиньте» картинку на

себя), услышите звуки и проживите все эмоции, связанные с достижением результата.

3. Ощутите свои телесные ощущения (лёгкость, расслабленность, подъём энергии и т.п.), почувствуйте запахи и вкусовые ощущения.

4. Наполнитесь приятными ощущениями и эмоциями. Запомните их.

5. Выйдите из картинки и поставьте её снова перед собой, на то же самое место, где она была или немного ближе.

Мне нравится **упражнение – визуализация «Восхищенные взгляды»**. Делаем несколько глубоких вдохов и выдохов, закрываем глаза. Представляем свой плоский животик, подтянутое тело, свежий и уверенный взгляд. Как идеально сидит на фигуре одежда и «то самое» платье! Вокруг восхищенные взгляды подружек. Ты расцвела и стала лучше! Опять делаем несколько вдохов и выдохов, открываем глаза. Выполнять упражнение нужно каждый день. Попробуй!

Для того чтобы вести ЗОЖ, не нужно много времени и денег. Самое главное - захотеть. Существуют множество книг, групп в «ВК», каналов на YouTube. Сайтов, которые помогут осуществить задуманное. Также сейчас есть прекрасная возможность задавать вопросы диетологам в Интернете.

Resepts_prav_pit в Instagram. На страничке ты найдешь около четырех тысяч вкусных и полезных рецептов, а та же советы по ежедневному рациону. Огромный плюс в том, что в блоге полно низкокалорийных десертов.

Lisa.fresh в Instagram. Страничка специалиста по питанию, которая доступно объясняет, что полезно, а что нет. Также в блоге полно советов по питанию для красивой кожи, волос и отличного настроения.

Наша жизнь - в наших руках! А вот будет ли она счастливой или нет – все зависит только от нас!

МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ НОВОКУБАНСКИЙ РАЙОН

"ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ВЕСТНИК"

6/2019



Основываясь на заключение теоретиков и практиков психологии (Л.С. Выготский, Л.Н. Леонтьев, Д.Б. Эльконин), что игра является ведущим видом деятельности старших дошкольников, можно определить две основные цели игры. Игра как средство обучения и как работа ребёнка над собой, над перестройкой и совершенствованием психики. Игра обучает. Ребёнок исследует и познаёт предметную и социальную действительность, позволяет ему перепроверять и исследовать мир посредством рук, глаз, слуха, речи. Игра позволяет ребёнку развиваться всесторонне (физически и интеллектуально). Роль педагогов в любой игре - это создание условий для неё, оказание помощи (но не жесткого контроля), опосредованное обучение всем ходом воспитательной работы, накопление содержания игр и игровых упражнений.

Логопеду необходимо широко применять игры в коррекционной работе, при этом, следуя целям воспитательным, общеобразовательным, которые несёт в себе каждая игра, т.е. развитие наблюдательности, представлений об окружающем, знаний и навыков, правильное отношение к окружающим и к своему месту в коллективе. При выборе игр необходимо

учитывать возрастные особенности ребёнка, характер дефекта, степень его выраженности и личностные особенности, изменения в психической сфере ребёнка. Главной задачей для педагога является осуществление плавного перехода детей от игровой деятельности к учебной.

Отклонения в развитие детей, страдающих речевыми аномалиями, спонтанно не преодолеваются, они требуют от педагогов (и в этом числе от родителей ребёнка) специально организованной работы по их коррекции, где одним из средств обучения и воспитания и компенсации недостатков является игра.

Современные условия характеризуются гуманизацией образовательного процесса, обращением к личности ребёнка, развитию лучших его качеств, формированию разносторонней и полноценной личности. Реализация этой задачи объективно требует качественного подхода к обучению и воспитанию детей, организации всего учебного процесса. Обучение с применением игровых технологий должно быть развивающим, обогащать ребёнка знаниями и способами умственной деятельности, формировать познавательные интересы и способности.



На сегодняшний день в системе школьного образования является актуальной проблема формирования психологической готовности к прохождению государственной

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ К ГОСУДАРСТВЕННОЙ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

*Посохова Марина Сергеевна,
педагог-психолог
МОАУООШ №23 им.Надежды Шабатько
г. Новокубанска*

итоговой аттестации. У школьников в процессе подготовки и прохождения ГИА появляются определенные психологические трудности, такие как тревожность,

мнительность, неуверенность в себе и даже паника

Так сложилось, что чаще всего мы думаем о том, что успешно сданный экзамен напрямую зависит от успешности жизни вашего ребенка в принципе. Отнюдь...

Ведь что такое экзамен? В словаре С.И. Ожегова мы находим определение понятию «экзамен» - это проверочное испытание по какому-либо учебному предмету. Выпускники ежедневно сталкиваемся с трудностями и различными формами экзамена – это самостоятельные и контрольные работы, защита проектов, собеседования, устные ответы у доски. В такие моменты важна психологическая поддержка и позитивный настрой родителей.

Для **активизации познавательной деятельности и снятия внутреннего напряжения** предлагаю использовать следующие упражнения:

1. «Сова».

Вращение головы по часовой стреле (и обратно по 10 вращений). Это упражнение позволяет снять напряжение в мышцах шейно-плечевого пояса и сосредоточиться на важных моментах в тексте.

2. «Дотянуться до звезд».

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Во время вдоха вытяните руки вверх и потянитесь так, как будто Вы пытаетесь дотянуться до звезд. На выдохе опустите и встряхните руки, примите исходное положение. Повторить 5 раз. Для большего эффекта от упражнения старайтесь дышать очень глубоко и растопыривайте пальцы рук в тот момент, когда Вы тянитесь кверху. Это упражнение помогает снять напряжение в шее, плечах и спине.

3. «Ленивые восьмерки».

Перед выполнением письменных работ или смене деятельности рекомендуется выписывать восьмерки, разных размеров на листе бумаге двигаясь снизу вверх, перемещаясь змейкой.

Чтобы помочь выпускнику как можно лучше подготовиться к экзаменам, родителям рекомендуется выполнять

5 основных правил:

1. Не тревожьтесь сами!

Внушайте ребёнку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

2. Наблюдайте за самочувствием ребёнка!

Никто, кроме вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребёнка, связанное с переутомлением.

3. Контролируйте режим подготовки, не допускайте перегрузок.

Посоветуйте вовремя сделать передышку. Объяснит ему, что отдыхать, не дожидаясь усталости – лучшее средство от переутомления.

4. Обратите внимание на питание ребёнка! Исключить чипсы, газированную воду, кофеин содержащие напитки. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, мёд, курага стимулируют работу головного мозга.

5. Вместе определите, «жаворонок» выпускник или «сова».

Если «жаворонок» – основная подготовка проводится днём, если «сова» – вечером.

Используя данные рекомендации, вы сможете снять внутреннее напряжение, активизируете познавательную деятельность и создадите условия для успешной сдачи ГИА.