

Поэтом можешь ты не быть,
но быть здоровым ты обязан!

Культура здоровья



АКТУАЛЬНОСТЬ



Актуальность. Социальный запрос.



1. Ухудшение показателей состояния здоровья детей.
(данные медицинских учреждений)



2. Отсутствие мотивации к сохранению и укреплению здоровья
(данные Федеральной службы статистики)





Актуальность. Правительственная программа

«Образовательные учреждения
должны создавать условия, гарантирующие
охрану и укрепление здоровья учащихся»
Закон РФ «Об образовании», статья № 51



«Дети проводят в школе
значительную часть дня,
и заниматься их здоровьем должны,
в том числе, и педагоги».

*(Д.А. Медведев, из послания Федеральному Собранию Р.Ф.,
5 ноября 2008 г.).*

Актуальность. физиологическая обусловленность школьных трудностей

Например, ребенок плохо
отвечает у доски.

психологический страх
публичных выступлений и
усиленная тахикардия



нарушение дыхания

головокружение при
запрокидывании
головы и т.д.

недостаточное развитие
определенных структур
головного мозга



ДИАГНОСТИКА КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ

- Мониторинг здоровьесозидающей среды (СПБАППО),
 - Анкеты,
 - Беседы,
 - Метод включенного наблюдения и др.

КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ

**Урок здоровья
для младших школьников**

Тренинги по основам здоровьесбережения

для младших школьников



Что такое ЗДОРОВЬЕ??

Здоровье – это единство:

Телесного

(когда мы хорошо себя чувствуем),



Психологического

(когда у нас отличное настроение, и мы рады),

Социального

(когда мы замечательно ладим с окружающими)

Интеллектуального

(когда мы думаем!!!!)



Поэтому сейчас мы будем с вами чувствовать, думать и общаться!!





Правильно питаться!

Что нужно для ЗДОРОВЬЯ?



Делать зарядку!!



Режим дня!

Улыбаться! ☺



Учиться,
развиваться!





**Зачем
заниматься
зарядкой?**



На день рождения к бельчонку Дукдуше
прискакали друзья-бельчата.

Они так баловались, что выпали из дупла,
а сами лазать не умеют.

Надо собрать бельчат и посадить в дупло



1. Подними бельчат с земли.

Исходное положение: стоя.

Поднять руки вверх - вдох, наклониться вниз,
руками коснуться носков - выдох,

**Укажи бельчатам их деревья.
Одно справа, другое слева.**

И.п.: стоя в правильной осанке.

Сделать вперед 1-2 шага.

Руки на пояс,
совершать наклоны туловища
вперед и чуть в сторону,

выпрямляя и вытягивая вперед руку,
противоположную стороне наклона.

(по 4-6 раз)

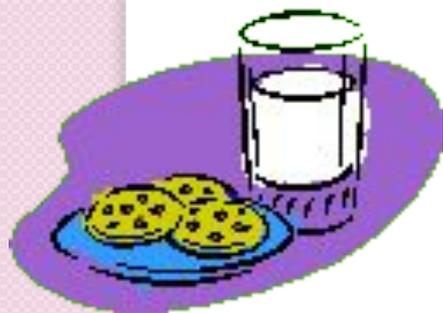


Примеры заданий



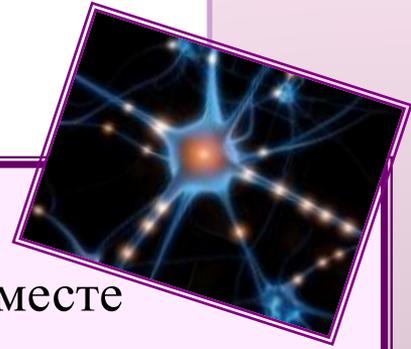
Зачем нужно правильно питаться?

Напишите 5 причин



Примеры заданий

Жили-были клеточки. Из было много.



Они регулярно и верно питались, занимались зарядкой и все вместе составляли Организм школьника

Но однажды к ним стали поступать несъедобные продукты: чипсы, лимонад..

Те, кто съедали их, сразу заболевали и порождали больные клетки..

Те, кто держался, умирали с голоду...



Если вы поели вредную пищу, клетка заболеет
и родит больную клетку,
а та, в свою очередь, еще более больную

Что же станет с организмом??



Дом – это ваш организм.

У дома всегда должен быть фундамент, на котором он стоит.

Это – здоровый образ жизни.

Должен быть цемент, который связывает все элементы дома – это питание и физическая нагрузка.



Вы – архитекторы себя и своей жизни!!

Домик

Дом стоит с трубой и крышей,
На балкон гулять я вышел.



Описание: Ладони направлены под углом, кончики пальцев соприкасаются; средний палец правой руки поднят вверх, кончики мизинцев касаются друг друга, выполняя прямую линию (труба, балкон).

Цепочка

Пальчики перебираем
И цепочку получаем.



Большой и указательный пальцы левой руки в кольцо.
Через него попеременно пропускаются колечки из пальчиков правой руки:
большой - указательный, большой средний и т. д.

Примеры заданий

Задание: изобразите дедушку.



-Если человек правильно питается,

- Занимается зарядкой

(по утрам делает упражнения, бегает по вечерам),



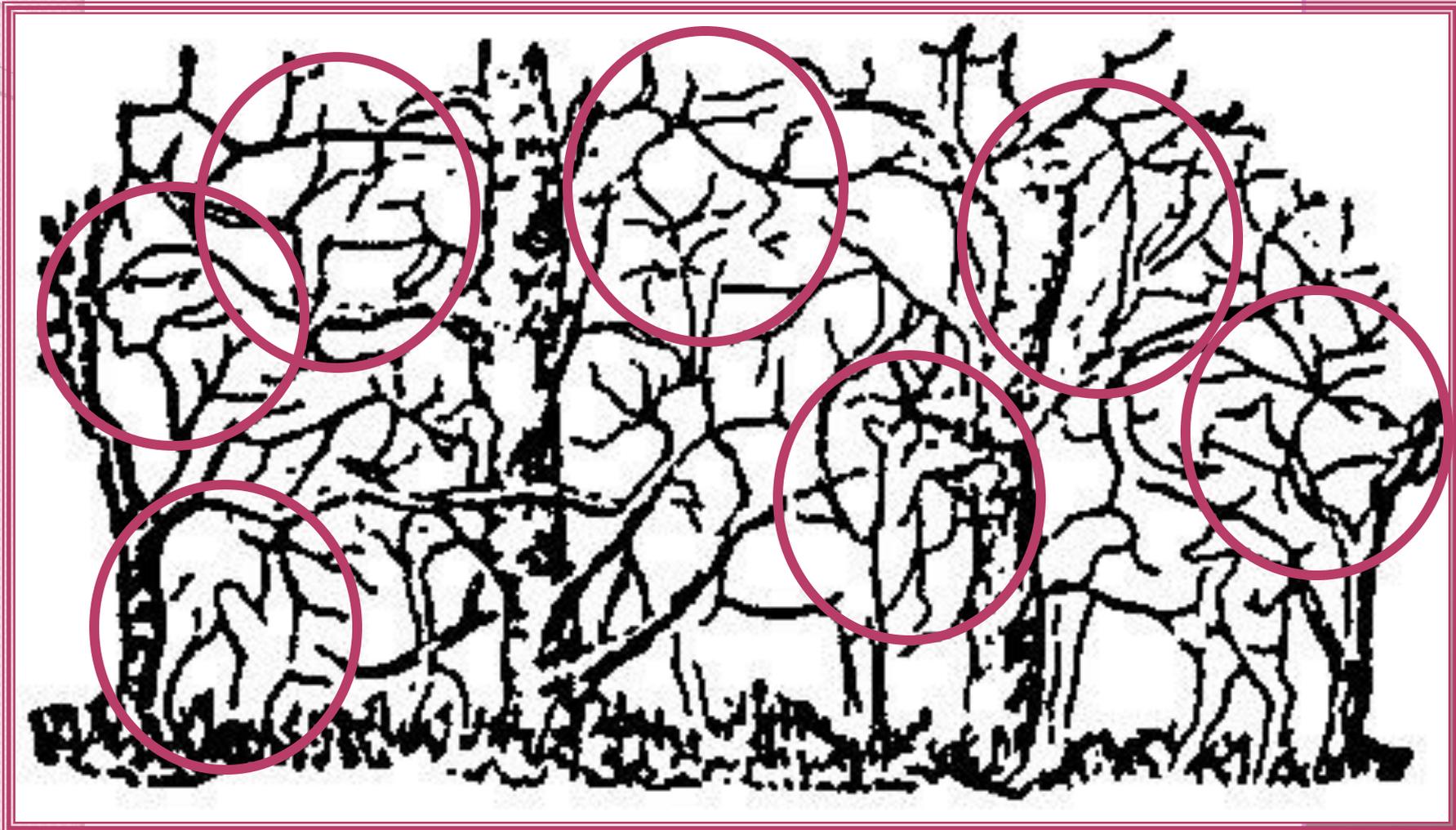
- Занимается умственным трудом
(читает, учится, работает, думает),



То даже в пожилом возрасте
он молод и здоров!!!!



Организм – это система



КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ

Курс для школьников «Основы здоровьесбережения»

Использование:

- 5 минут от урока,
- классный час,
- группа продленного дня



ЗАЧЕМ:

- осознание здоровья как ценности,
- применение методов сохранения и укрепления здоровья

*Без физического труда не вытащишь
и холодильник из кухни!*

Основные разделы

1. Понятие и составляющие здоровья



2. Питание

3. Физическая активность

4. Закаливание



5. Эффективные коммуникации

6. Психологическое самочувствие



7. Здоровье от ОКУЛОРа: уши и глаза



8. Режим дня. Тайм-менеджмент. Целеполагание

КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ

**Проектная деятельность
по тематике здоровья**

Основные разрабатываемые аспекты:

- Цель, идея, миссия, видение проекта,

- Исследование проблемы,

- Этапы и задачи проекта,

- SWOT-анализ проекта,

- Ресурсы проекта,

- Ожидаемые результаты, эффективность,

- Планируемые мероприятия,

- План развития,

- Отчет о реализации



Примеры тематик школьных проектов

по здоровьесбережению:



- Фотопропаганда как метод формирования моды на здоровый образ жизни



- Социальная адаптация школьников, больных сахарным диабетом

- Ученическая служба здоровья в школе

- «Здоровые» школьные СМИ



**Проведение
межшкольной ученической конференции
по тематике здоровья**

Работа со старшими школьниками по разработке и реализации проектов по здоровьесбережению



7 раз отмерь,
5 раз отожмись!



КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ

Фестивали по здоровьесбережению



ФЕСТИВАЛЬ

1. Концепция: здоровьесбережение, секции

2. Планирование человеческого ресурса: педагоги, школьники, дополнительные специалисты

3. Организационные вопросы: согласование с руководством ОУ

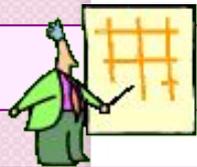
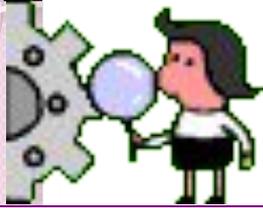
4. Привлечение дополнительных участников: волонтеры, пресса и т.д.

5. Планирование и составление расписания секций

6. Оповещение участников

7. Проведение фестиваля

8. Подведение итогов, благодарности, рефлексия, анализ, улучшения



Понятие здоровья – единство

соматического



психологического



социального

интеллектуального



духовного



творческого

аспектов здоровья..

Расписание фестиваля. 6 аспектов здоровья

	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс	10 класс
1	Корректирующая физическая культура в сказках	Основы здоровьесбережения	Сенсорная комната	Проектная деятельность	Интеллектуальные викторины	Творческие способности
2	Арт-педагогика	Корректирующая физическая культура в сказках	Основы здоровьесбережения	Психологические игры	Проектная деятельность	Интеллектуальные викторины
3	Интеллектуальные викторины	Арт-педагогика	Корректирующая физическая культура в сказках	Основы здоровьесбережения	Психологические игры	Проектная деятельность
4	Дебаты	Интеллектуальные викторины	Арт-педагогика	Танцы	Основы здоровьесбережения	Психологические игры
5	Сенсорная комната	Дебаты	Интеллектуальные викторины	Творческие способности	Танцы	Основы здоровьесбережения
6	Основы здоровьесбережения	Сенсорная комната	Дебаты	Интеллектуальные викторины	Творческие способности	Танцы

Комментарии к секциям

Секции	Аспекты здоровья
Корректирующая физическая культура в сказках (5-7кл.)	Соматическое здоровье
Танцы (8-10кл.)	
Арт-педагогика (5-7кл.)	Творческое здоровье
Творческие способности (8-10кл.)	
Интеллектуальные викторины (все классы)	Интеллектуальное здоровье
Дебаты (5-7кл.)	Социальное здоровье
Проектная деятельность (8-10кл.)	
Сенсорная комната (5-7кл.)	Психологическое здоровье
Психологические игры (8-10кл.)	
Основы здоровьесбережения (все классы)	Нравственное здоровье

Секции (станции)

□ Основы здоровьесбережения,



□ Корректирующие физические упражнения в сказках,

□ Тренинг творческих способностей,



□ Викторины,



□ Психологические игры,

□ Старинные вальсы,



□ Проектная деятельность,



□ Пантомима,



□ Видео-мастер-класс,



Формат новогоднего Праздника здоровья



Внедрение тематики здоровья в предметы

Русский язык:

- диктанты, сочинения (тематика здоровья),
- сравнения: «здоров, как ...» и почему
- синонимы, антонимы
- разъяснение словарных слов («иммунитет» и т.д.)
- отработка литературный приемов



Информатика:

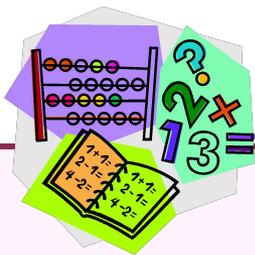
- тема «алгоритмы»: что нужно, чтобы стать успешным,
- отработка навыков работы за компьютером:
презентаций на тему здоровья и т.д.



История:

-Здоровье в эпохах





Математика:

- задачи на тему здоровья
- физическая активность: командные эстафеты у доски,

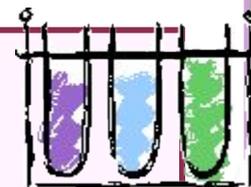
ИЗО

- картина «МОЕ ЗДОРОВЬЕ»



Химия:

- химические опыты с курением и легкими,
- Химические опыты с вредными напитками
(стирательная резинка, молочный зуб в Кока-коле,
горение чипсов и т.д.)



КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ

Организация встреч с успешными людьми для бесед о ЗОЖ



Приглашение:

-успешных людей,

-врачей,

-представителей бизнеса,

-молодых специалистов,

-интересных студентов,

-музыкантов и т.д.



Зачем:

- демонстрация обусловленности своей успешности
ЗДОРОВЬЕМ

КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ

Организация фестиваля «Хобби-ориентация»

**Практическое ознакомление школьников
с основными видами хобби и кружков
(например, режиме фестиваля – Дня Здоровья):**



- Спортивные секции,
- Мелкая моторика,
- Музыкальные занятия,
- И т.д.

**Помощь в выборе
«своего» вида здорового досуга**



КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ

Пропаганда ЗОЖ.

**Профилактика вредных
привычек**

**Возможные причины
приверженности вредным привычкам**

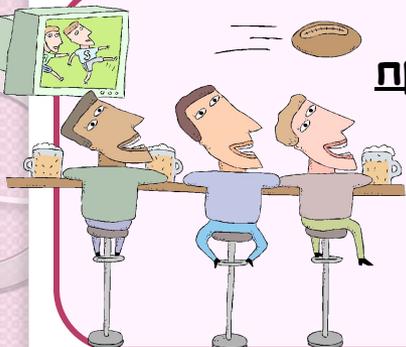
Незнание об опасностях,
неумение отказаться



Мероприятия

- интерактивные занятия, тренинги,
- проектная деятельность школьников по здоровьесбережению,
- видеоматериалы по тематике здоровья

Возможные причины
приверженности вредным привычкам



Вредное воздействие
значимого окружения

Мероприятия

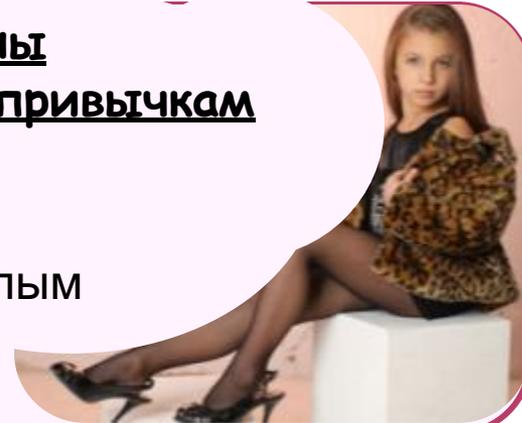


Вовлечение неформальных лидеров
в деятельность по пропаганде
здорового образа жизни



Возможные причины приверженности вредным привычкам

Желание казаться взрослым



Мероприятия

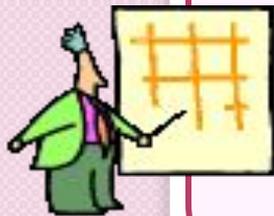
Предоставление возможности формирования и проявления «взрослых» качеств (организаторских, управленческих навыков и т.д.):

- организация ученической Службы здоровья,
- внедрение системы наставничества и кураторства среди школьников,

- издание автономного школьного СМИ и т.д.

- командные игры (например, межшкольные «Что?Где?Когда»)

и предоставление школьникам основных ролей





Возможные причины приверженности вредным привычкам



Посещение клубов и других общественных мест отдыха, подразумевающих возможность употребления психотропных средств



Мероприятия

Организация досуга школьников:

-выезды на природу с целью обучения, интеллектуального и активного общения,

-организация «здоровых» танцевальных дискотек как элемента двигательной активности и безопасного общения школьников



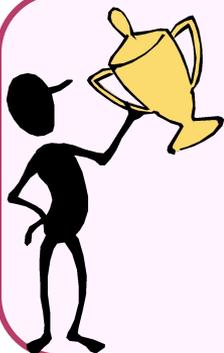
Возможные причины приверженности вредным привычкам



Потребность быть «крутым»,
желание и неумение самовыражаться



Мероприятия



- поднятие престижа здорового образа жизни посредством поощрения и др.
- организация доски почета,
- выставок достижений, акций и т.д.



Возможные причины приверженности вредным привычкам



Безделье, недогрузки



Мероприятия

-диагностика и оптимальное распределение нагрузок,

-предоставление возможности внеурочной деятельности,

- «хобби-ориентация»: выбор хобби,

- тренинговая профориентационная программа



Возможные причины
приверженности вредным привычкам



Уход от реальности

Мероприятия

-диагностика психологического состояния
и выполнение рекомендации по его улучшению,

-работа с семьей, вовлечение родителей,

-работа с педагогами и ОУ в целом
по формированию благоприятного СПК,

- организация линии доверия

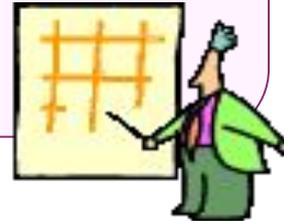


КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ

Проведение мини-лекториев для родителей

Беседы:

- об актуальности физической активности (и школьника, и взрослого),
- о методах физического развития,
- уроки физической культуры,
- и др.



Зачем:

- консолидация усилий,
- единое направление



КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ

Создание ученической
Службы здоровья
как содействующей
здоровьесберегающей деятельности
педагогического состава.

Обоснование

-усиление "внепредметного" взаимодействия педагогов и школьников;

-максимальное использование внутришкольных человеческих ресурсов;

-активное вовлечение учащихся в деятельность по здоровьесбережению;

-предоставление ученикам возможности получения управленческого опыта;

- активизация механизма школьного самоуправления.

Основные направления деятельности:

- внутришкольные технологии здоровьесбережения:
организация переменок, здоровый досуг и т.д.;
- ученическая научная и проектная деятельность по здоровьесбережению;
- пропаганда ЗОЖ: школьные СМИ, разработка и внедрение фото- и видеоматериалов;
- организация мероприятий по здоровьесбережению.

Основные роли и функции школьников - участников ученической службы здоровья

Роль	Функциональные обязанности
Руководитель	<ul style="list-style-type: none">- организация деятельности УСЗ,- согласование планов педагогической и ученической деятельности по здоровьесбережению,- координация участников службы.
Методист - организатор	<ul style="list-style-type: none">- разработка ученических программ по здоровьесбережению,- взаимодействие с участниками проекта с целью организации реализации выбранных технологий здоровьесбережения.
Главный редактор	<ul style="list-style-type: none">- разработка и выпуск школьных СМИ по здоровьесбережению: печатных и видеоматериалов.
Менеджер по связям с общественностью	<ul style="list-style-type: none">- привлечение заинтересованных лиц,- взаимодействие с внешней средой.
Конгресс-менеджер	<ul style="list-style-type: none">- организация ученической научной деятельности по вопросам здоровья: круглые столы, проекты, конференции.
Исполнители	<ul style="list-style-type: none">- лица, реализующие здоровьесберегающие технологии.

-организация тематических экскурсий по здоровьесбережению,

-инициирование создания школьного ученического СМИ
по тематике здоровья,

- проведение «эксперимента»,

-внедрение системы наставничества: старшие школьники выступают в качестве кураторов с целью повышения физической активности и предотвращения вредных привычек младших школьников,



Развитие ШКОЛЬНИКОВ

Задание: глядя на картинку,
произнести вслух как можно быстрее
цвета, КОТОРЫМИ НАПИСАНЫ слова.

ЖЕЛТЫЙ СИНИЙ БЕЛЫЙ

ЧЕРНЫЙ КРАСНЫЙ ЗЕЛЕНый

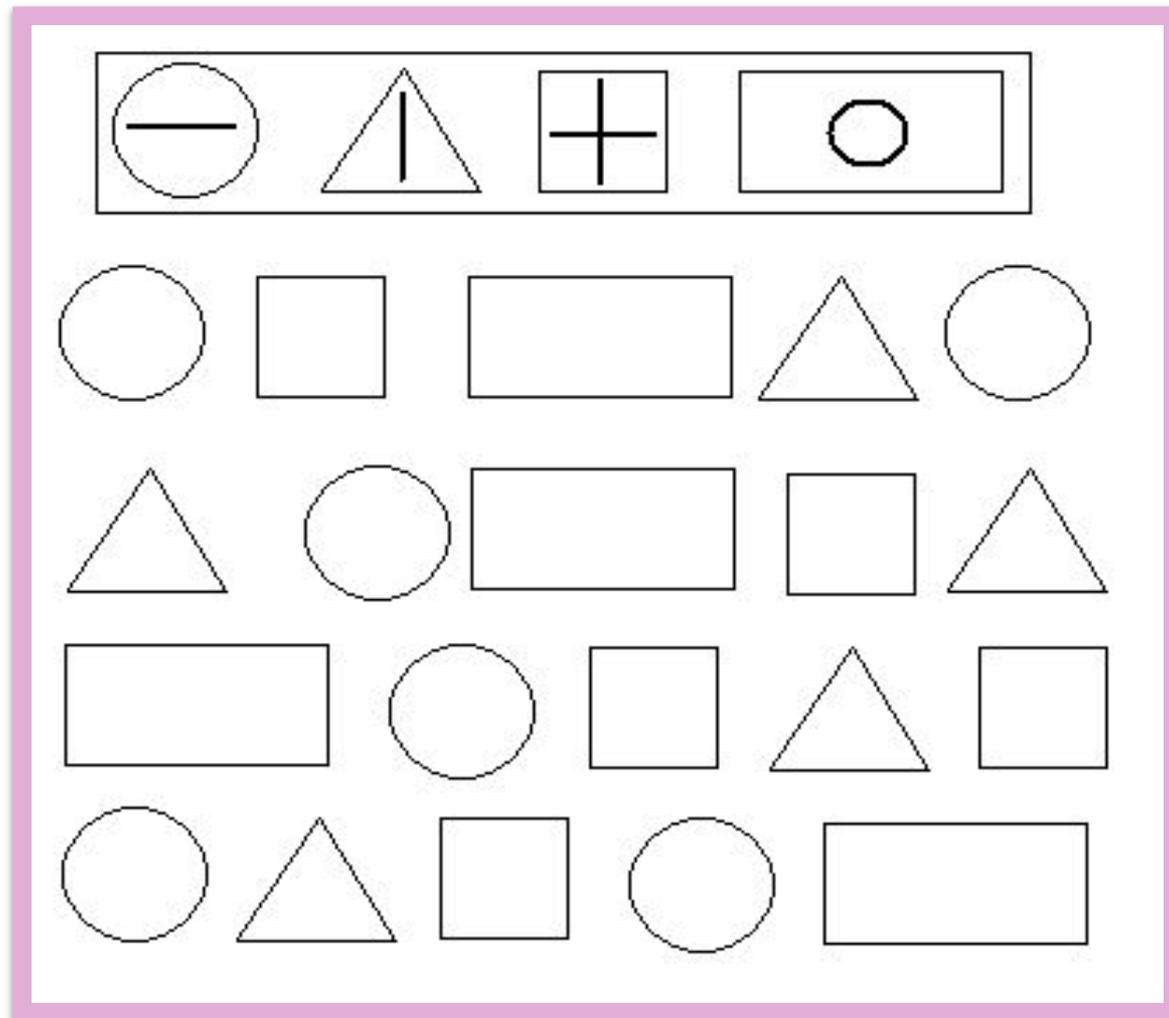
ФИОЛЕТОВый ЖЕЛТЫЙ КРАСНЫЙ

ОРАНЖЕВый ЗЕЛЕНый ЧЕРНЫЙ

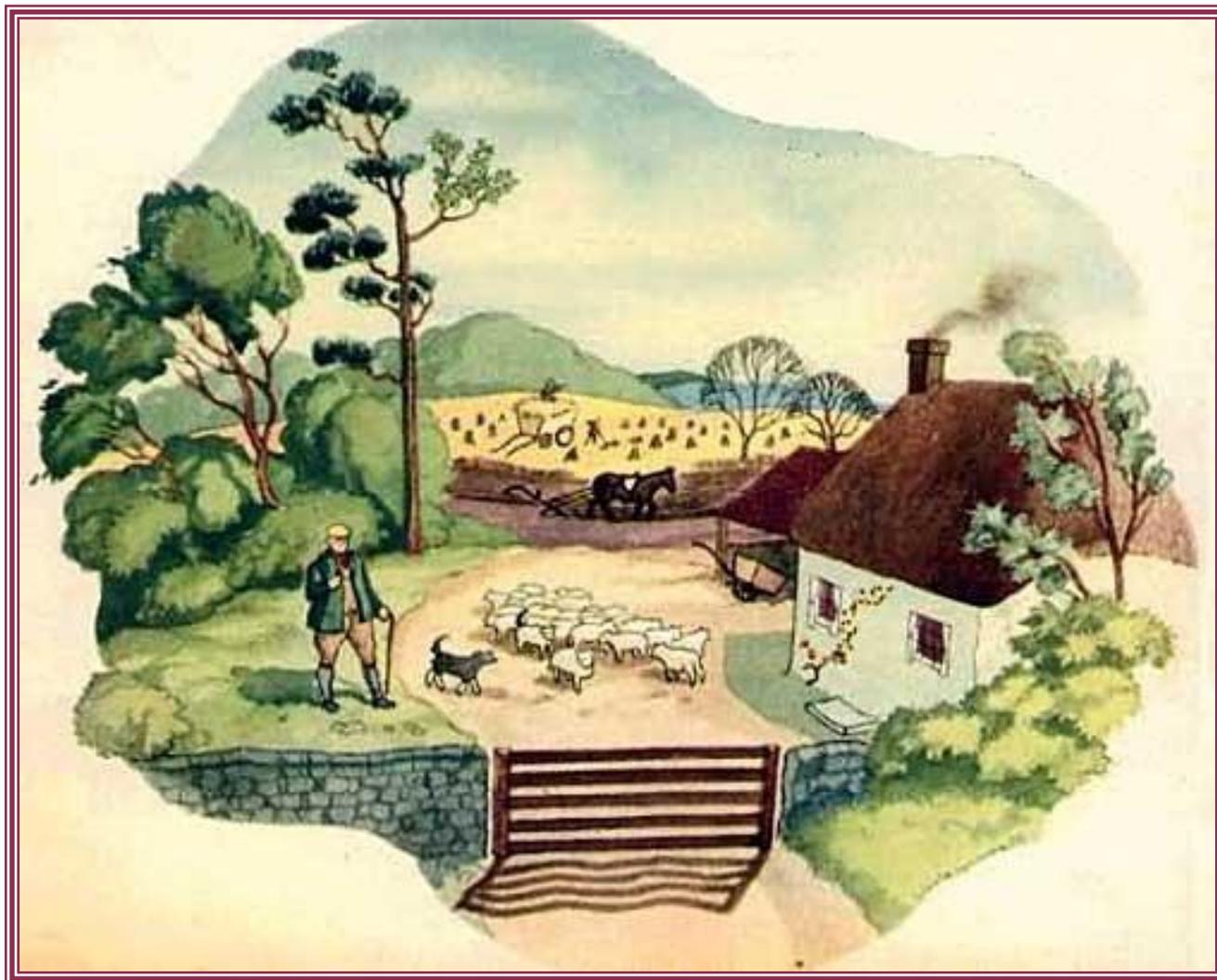
СИНИЙ КРАСНЫЙ ФИОЛЕТОВый

ЗЕЛЕНый СИНИЙ ЖЕЛТЫЙ

**Зарисовать все фигуры
по образцу в рамке**



Найти ошибки







**Особенность распределения своего внимания
(умение одновременно делать несколько дел)**

Задание:

**называть числа от 1 до 20,
одновременно записывая их
в обратном порядке:**

**произносить 1, писать 20;
произносить 2, писать 19 и т. д.**

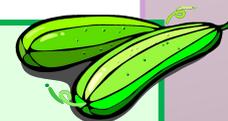
**Подсчитать затраченное время
и количество ошибок.**



Для того, чтобы тренировать свое интеллектуальное здоровье,
нужно стараться думать даже тогда,
когда ответ кажется известным!

Задание: придумать другие варианты ответа на загадку.

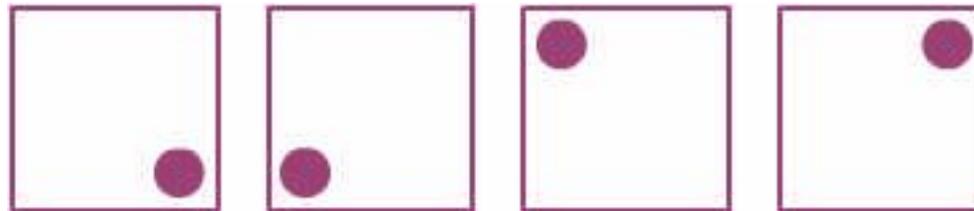
Без окошек, без дверей полна горница людей.
Пример варианта ДРУГОГО ответа: планета Земля.



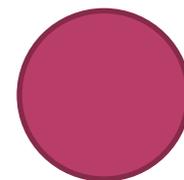
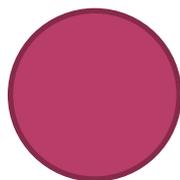
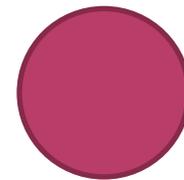
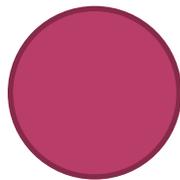
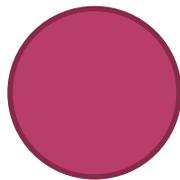
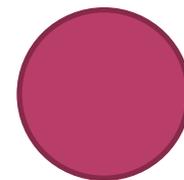
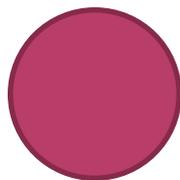
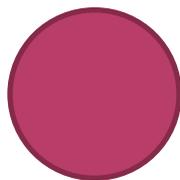
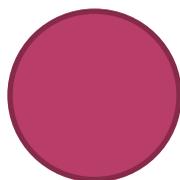
Не лает, не кусает, а в дом не пускает.
Пример варианта ответа: домофон.

Задание:
в уме совершить вращение каждого квадрата
заданное количество раз
и нарисовать на бумаге конечный результат

Пример:

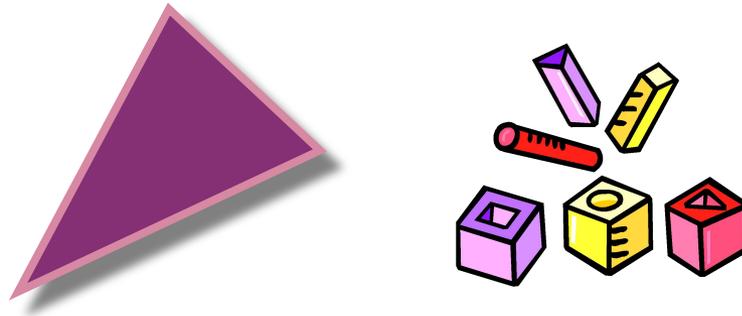


Задание:
дорисовать каждый кружок
до оригинального рисунка



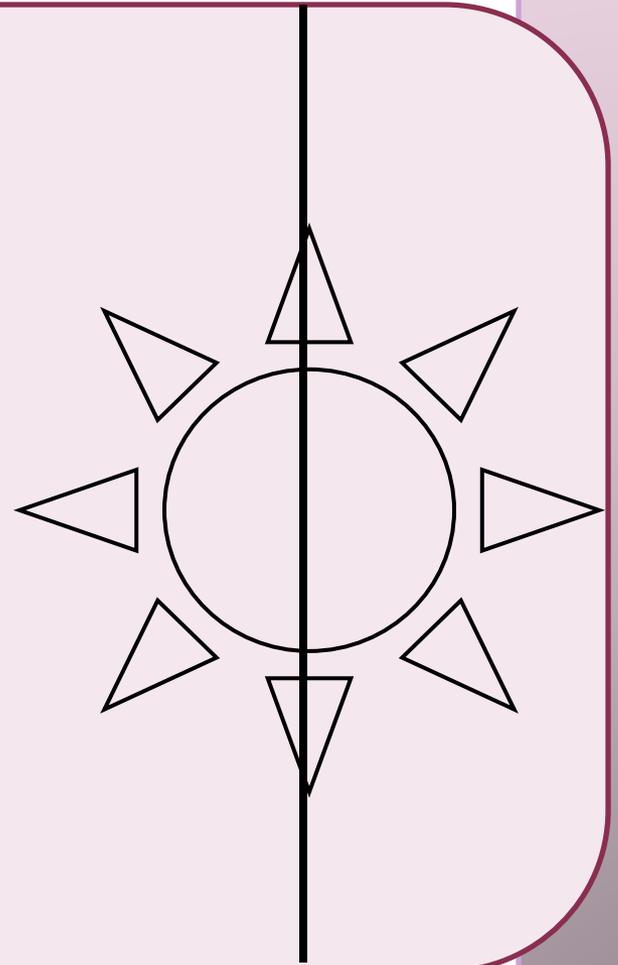
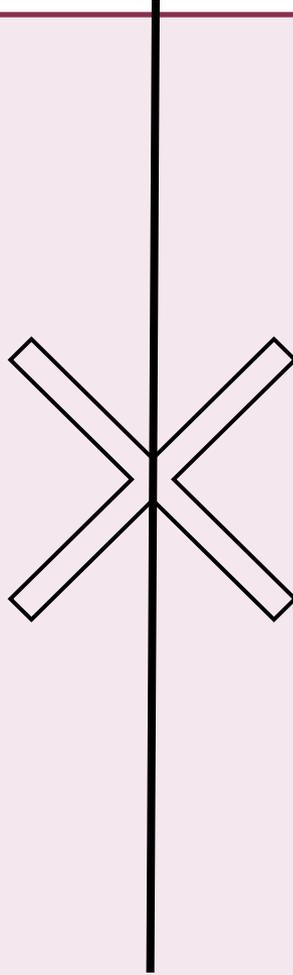
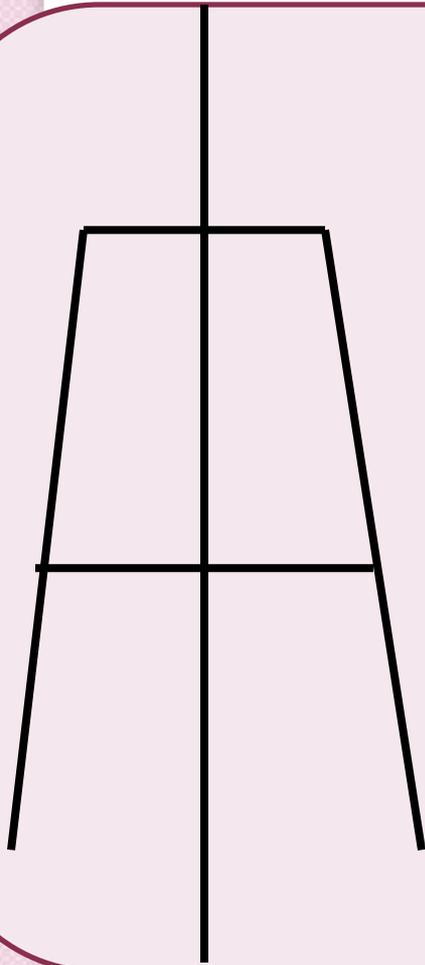
Тренировка полушарий головного мозга

1. Правой рукой нарисовать 5 треугольников, и одновременно левой рукой - 5 кругов.



2. Правой рукой дирижировать на 2 четверти, левой – на 3 четверти

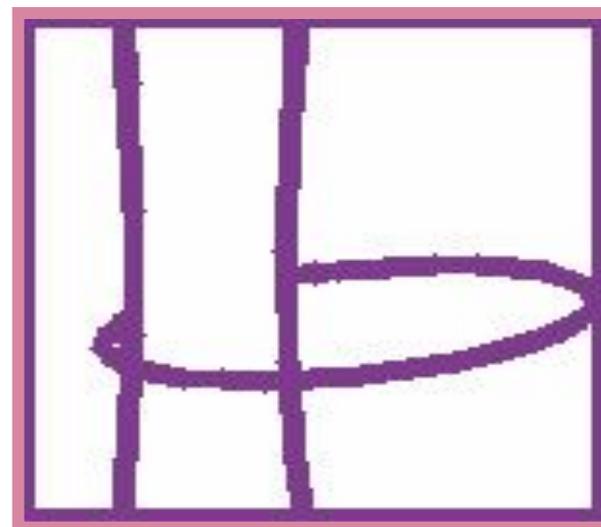
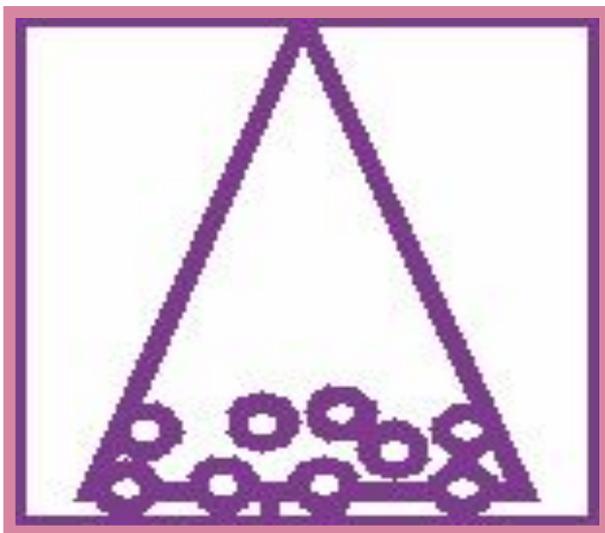






Разминка для ума «ДРУДЛЫ»

Задание: предложить варианты трактовки картинок - Друдлов



Цель:

- Активизация участников
- Побуждение к работе в команде
- Отработка умения «видеть невидимое»
- Обеспечение ухода от стереотипного мышления

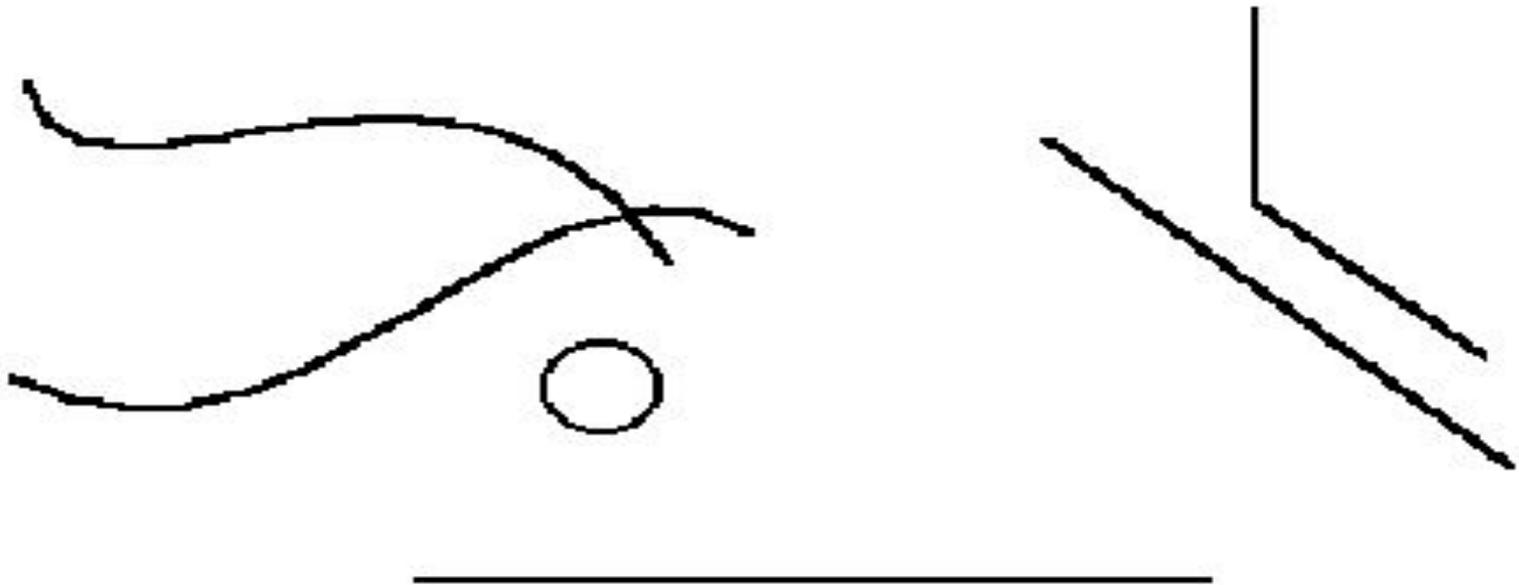
От рождения у человека есть определенный горизонт видения.
С годами он сужается и превращается в точку.
Тогда он говорит: "это моя точка зрения".





Разминка для УМА

Дорисуйте рисунок так, чтобы получилась завершенная картина



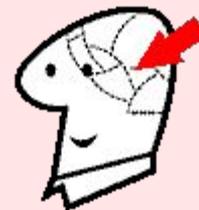


Задания на развитие речи

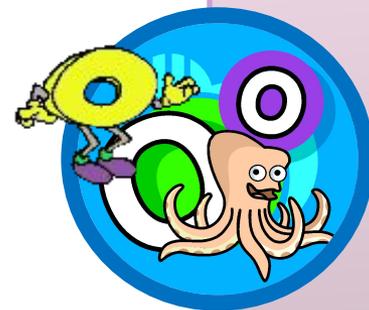


Задание:
написать связное предложение из 7 слов,
начинающихся на следующие буквы:

«К», «О», «М», «А», «Н», «Д», «А».



Задание:
придумать как можно более длинное предложение,
все слова которого
начитаются с одной буквы.



ПРИМЕР:

*"Академик астрономии Антон Алексеевич Арбузов
арендовал автобус апельсинов,*



*а артист Алексей Антонович Ананасов
арестован атаманом аборигенов".*



Капитанская геометрия

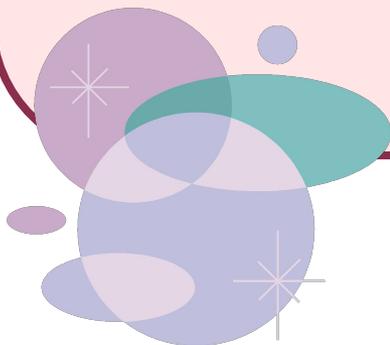


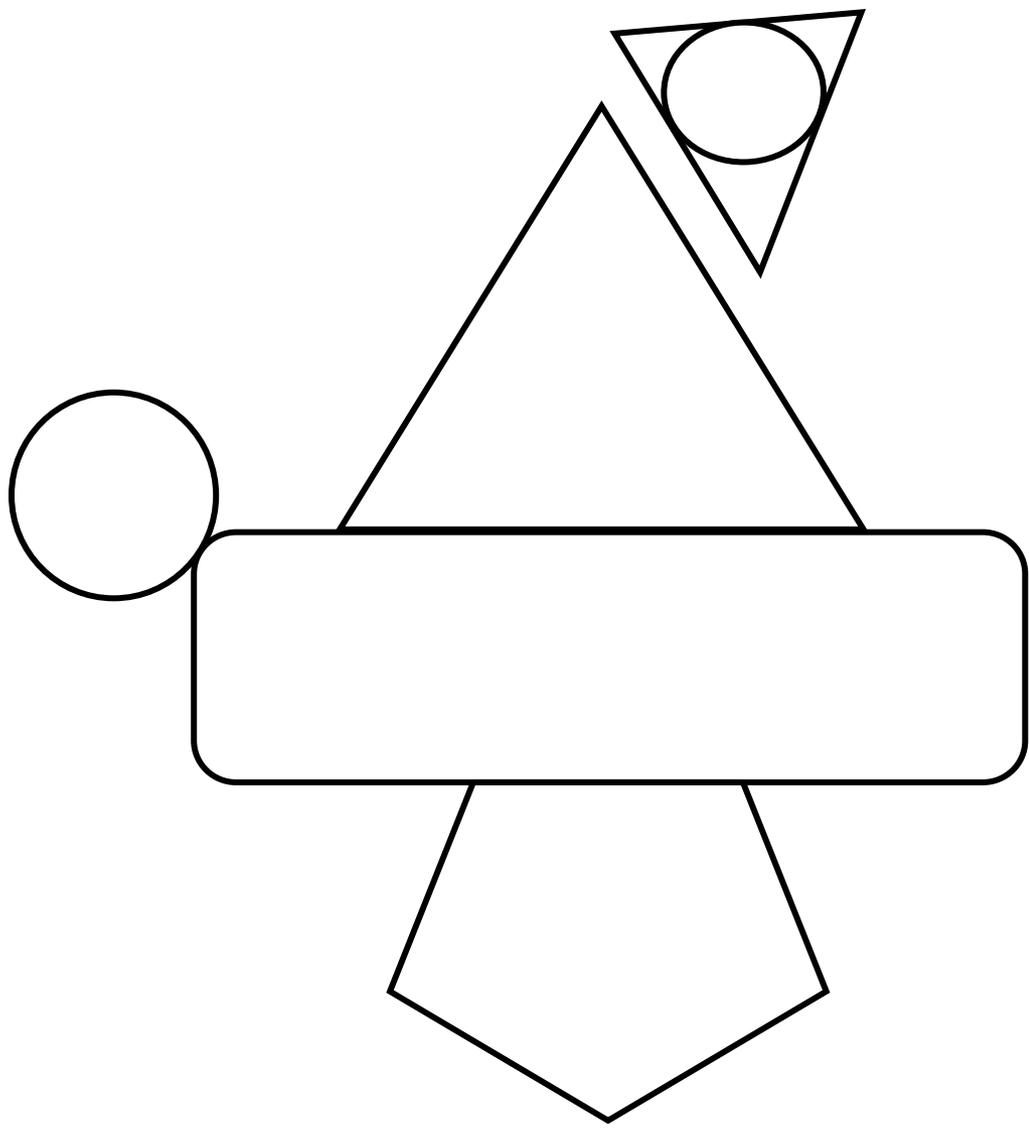
На листке изображена комбинация из геометрических фигур.

Задача: капитаны от каждой команды получают листки с геометрическими комбинациями.

Необходимо объяснить, что нарисовано на листке так, чтобы остальные смогли изобразить под диктовку.

- БЕЗ обратной связи





Задание:

**Заменяй каждое слово на синоним,
но не потеряв смысл,
сказать фразу:**



муха села на варенье



воробей влетел в окно

на столе стоит стакан



Задание: составить причинно-следственную связь

Подул ветер...



Человек опоздал на совещание.



Белка уронила с дерева шишку...



пришел по назначению.



Дятел высунул голову из дупла ...



По реке поплыл корабль.

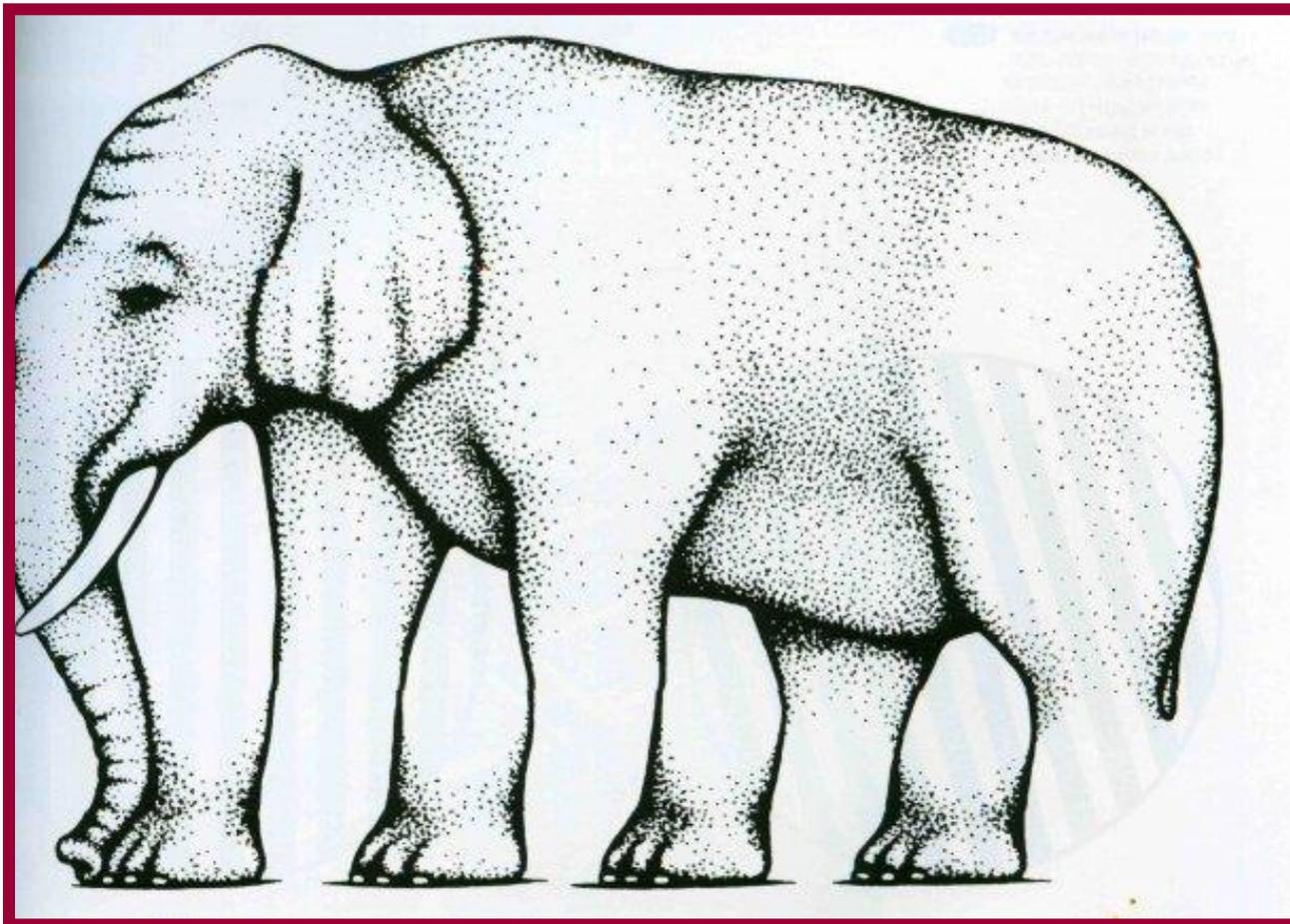


Методики генерирования идей

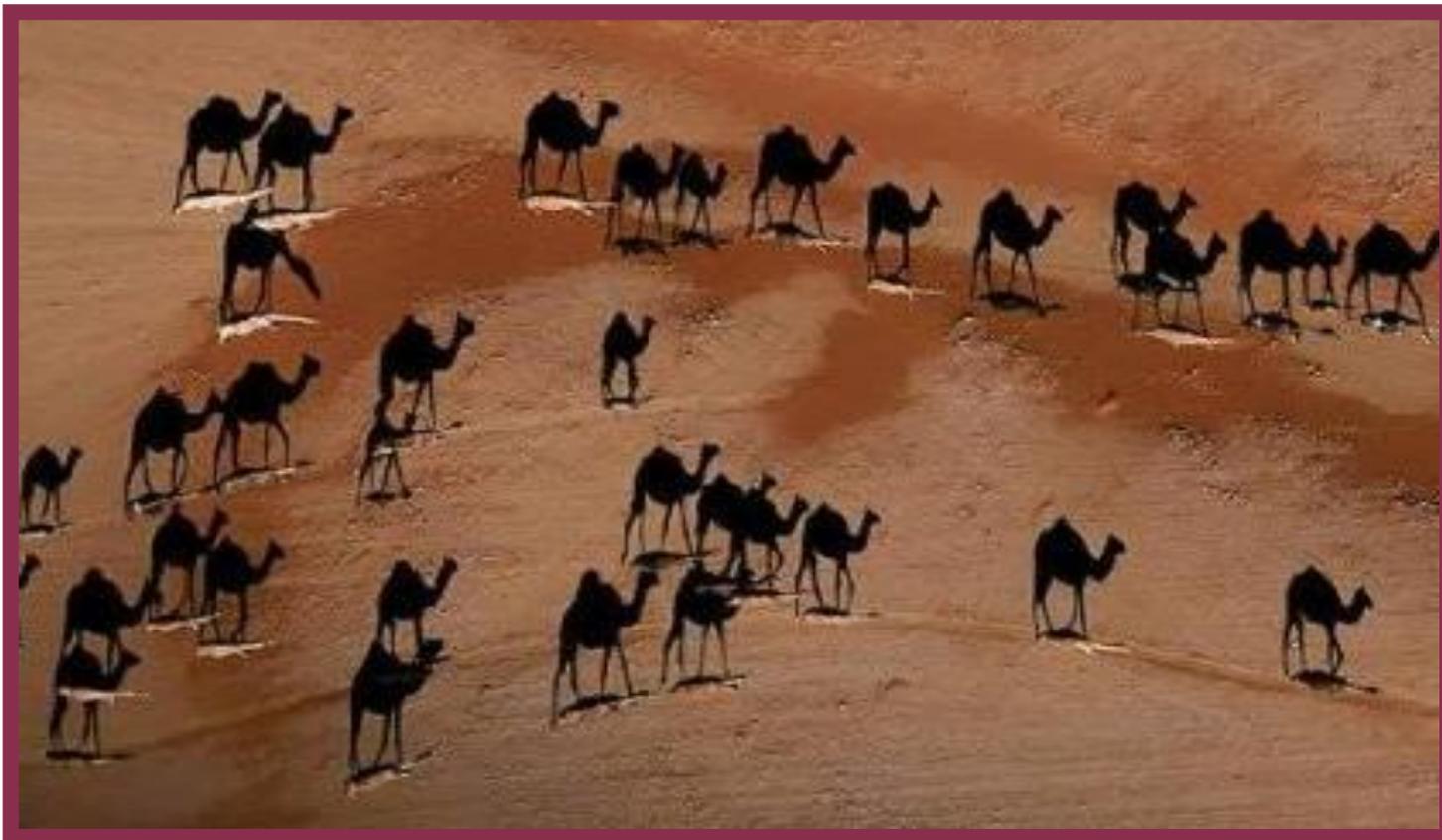
**Быть внимательным и учитывать
особенности ситуации**

**12
ABC
14**

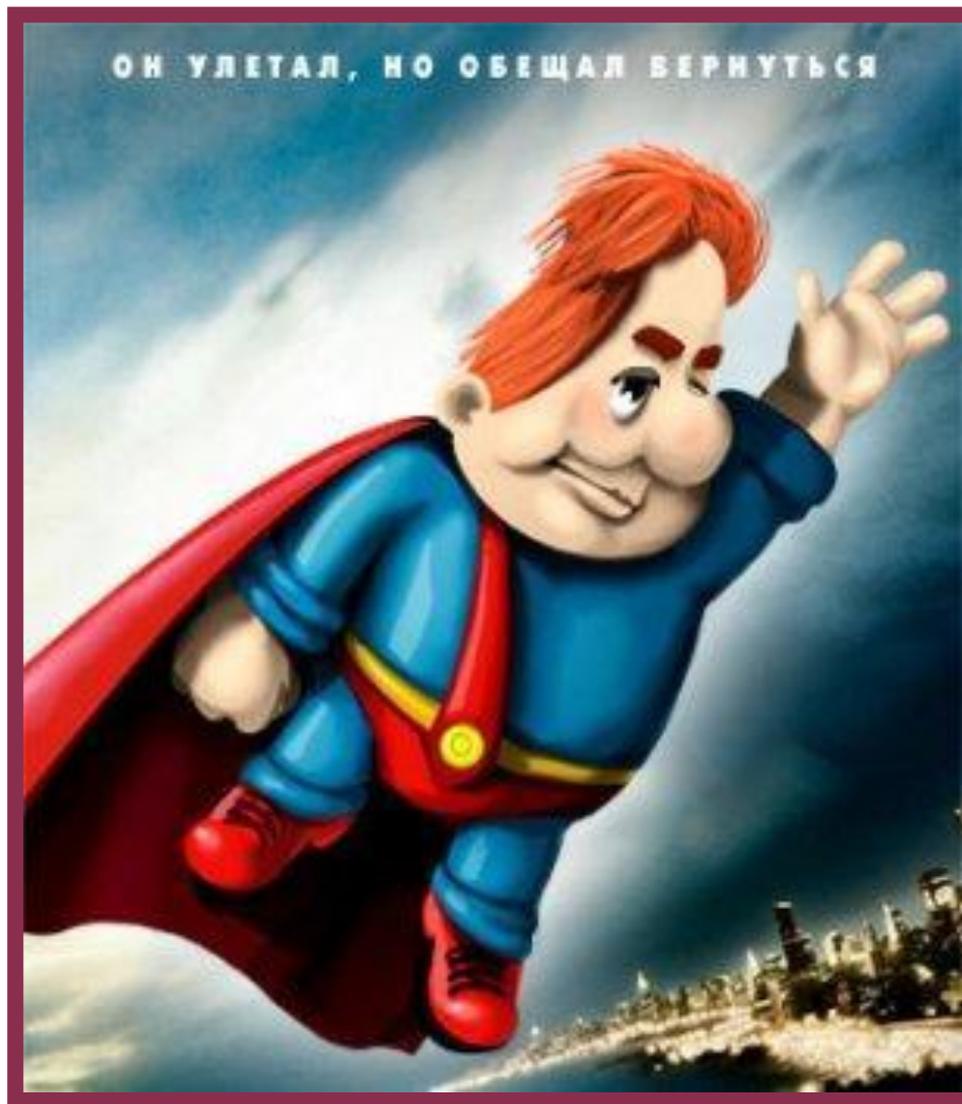
Избегать поверхностного восприятия



**Уметь видеть
реальную ситуацию.**



**Примерять на себя разные роли,
ПРИ ЭТОМ НЕ ТЕРЯЯ СЕБЯ...**





ОСНОВНЫЕ ВЫВОДЫ

**Какие проблемы решит
деятельность ГОУ
по воспитанию культуры здоровья?**

На уровне учащихся

Проблема:
**Нехватка у школьников знаний
в области здоровьесбережения,
полученных из авторитетных источников**

Задача:

Предоставление знаний и формирование навыков
в области здоровьесбережения



Решение:

- организация комплексного обучающего курса по основам здоровьесбережения,
- организация тематических тренингов по составляющим здоровья,
- встречи, беседы

Проблема:
**Не всегда благоразумное
досуговое времяпрепровождение**



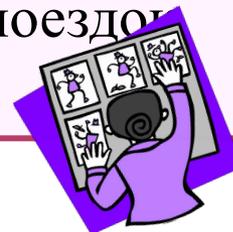
Задача:

Организация досуга школьников

Решение:

Проведение мероприятий в рамках концепции здоровьесбережения:

- хобби-ориентация
- образовательных: кружков, тренингов, фестивалей.
- творческих: мастер-классов, театральных постановок,
- спортивных: интеллектуально-спортивных игр,
- развлекательных: тематических встреч и вечеринок здоровья,
- культурных: тематических экскурсий, выставок, поездок
- нравственных: поездки в детские дома



Проблема:
**Сформированная «престижность»
вредного образа жизни**

Задача:

Формирование моды на здоровый образ жизни



Решение:

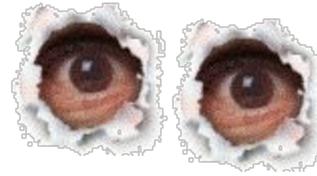
- пропаганда ЗОЖ посредством организации встреч с успешными людьми, практикующий здоровый образ жизни,

- разработка программы пропаганды ЗОЖ при непосредственном участии самих школьников.

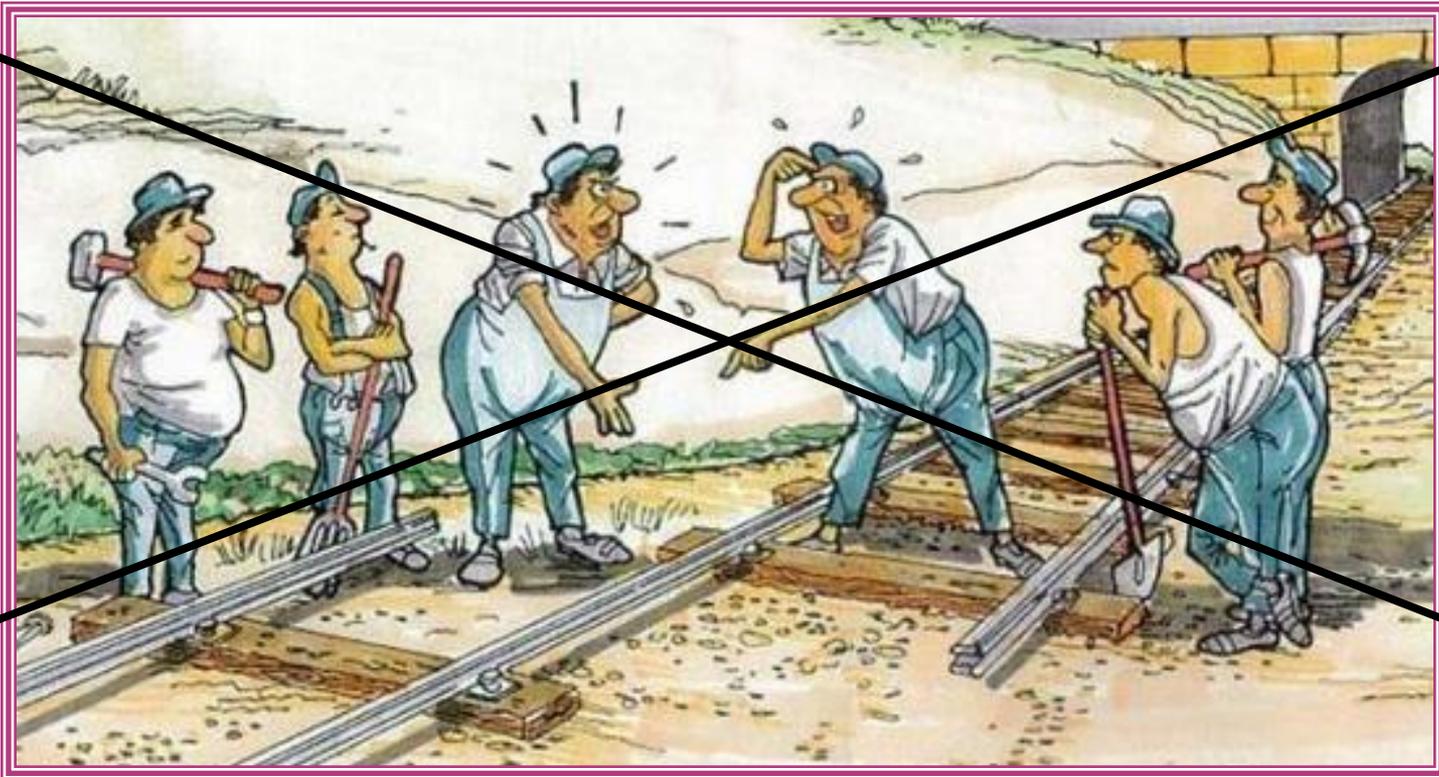


Научим беречь здоровье с детства!



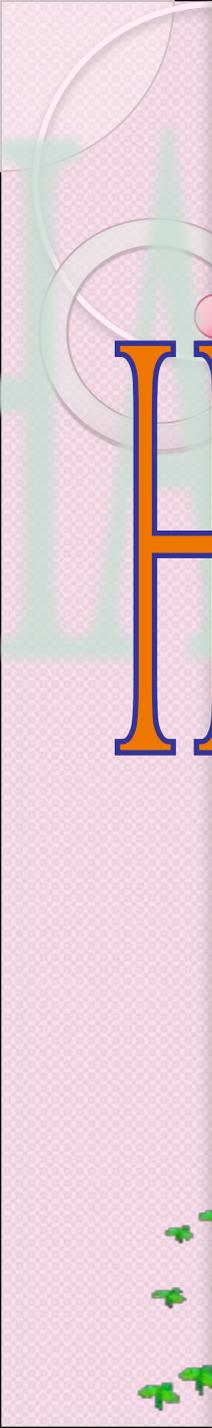


Сконсолидируем усилия!



Построим систему!





НАПРЯУ ЭНД

ЭМАНУЭЛЬ

ТАТЬЯНА

