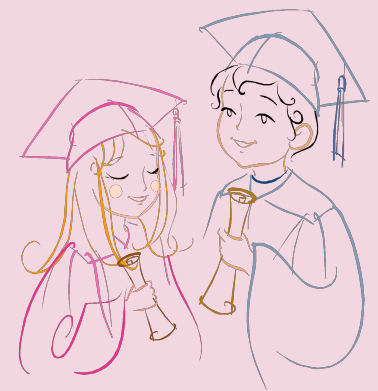


Поэтом можешь ты не быть,  
но быть здоровым ты обязан!

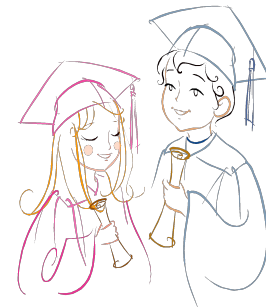
# Культура здоровья



**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

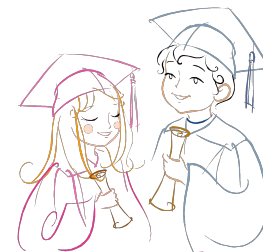
- Мониторинг здоровьесозидающей среды (СПБАППО),
  - Анкеты,
  - Беседы,
  - Метод включенного наблюдения и др.

# **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?

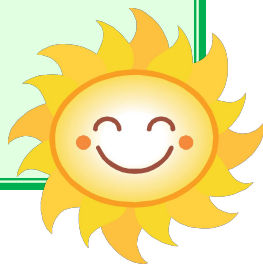


Делать зарядку!!



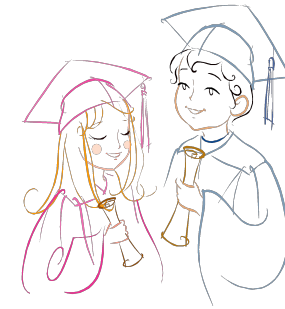
Режим дня!

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



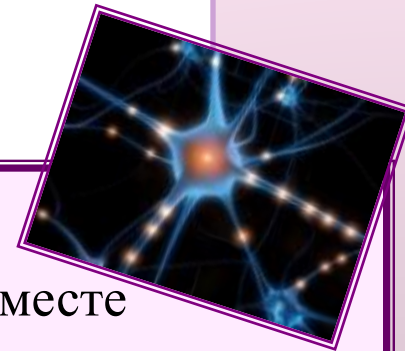
Зачем нужно правильно питаться?

Напишите 5 причин



## Примеры заданий

Жили-были клеточки. Из было много.

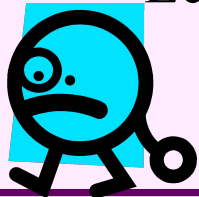


Они регулярно и верно питались, занимались зарядкой и все вместе составляли Организм школьника

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

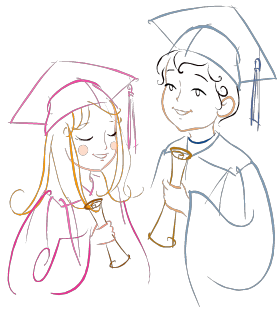
Те, кто съедали их, сразу заболевали и порождали больные клетки..

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??

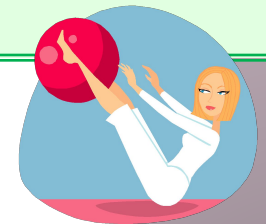


Дом – это ваш организм.

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.

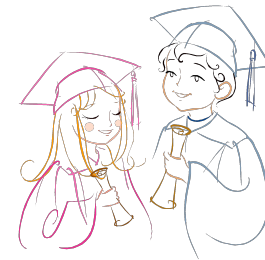


Вы – архитекторы себя и своей жизни!!



# 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.



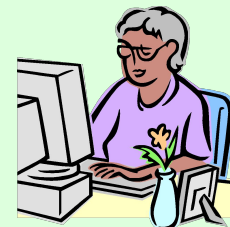
-Если человек правильно питается,

- Занимается зарядкой

(по утрам делает упражнения, бегает по вечерам),



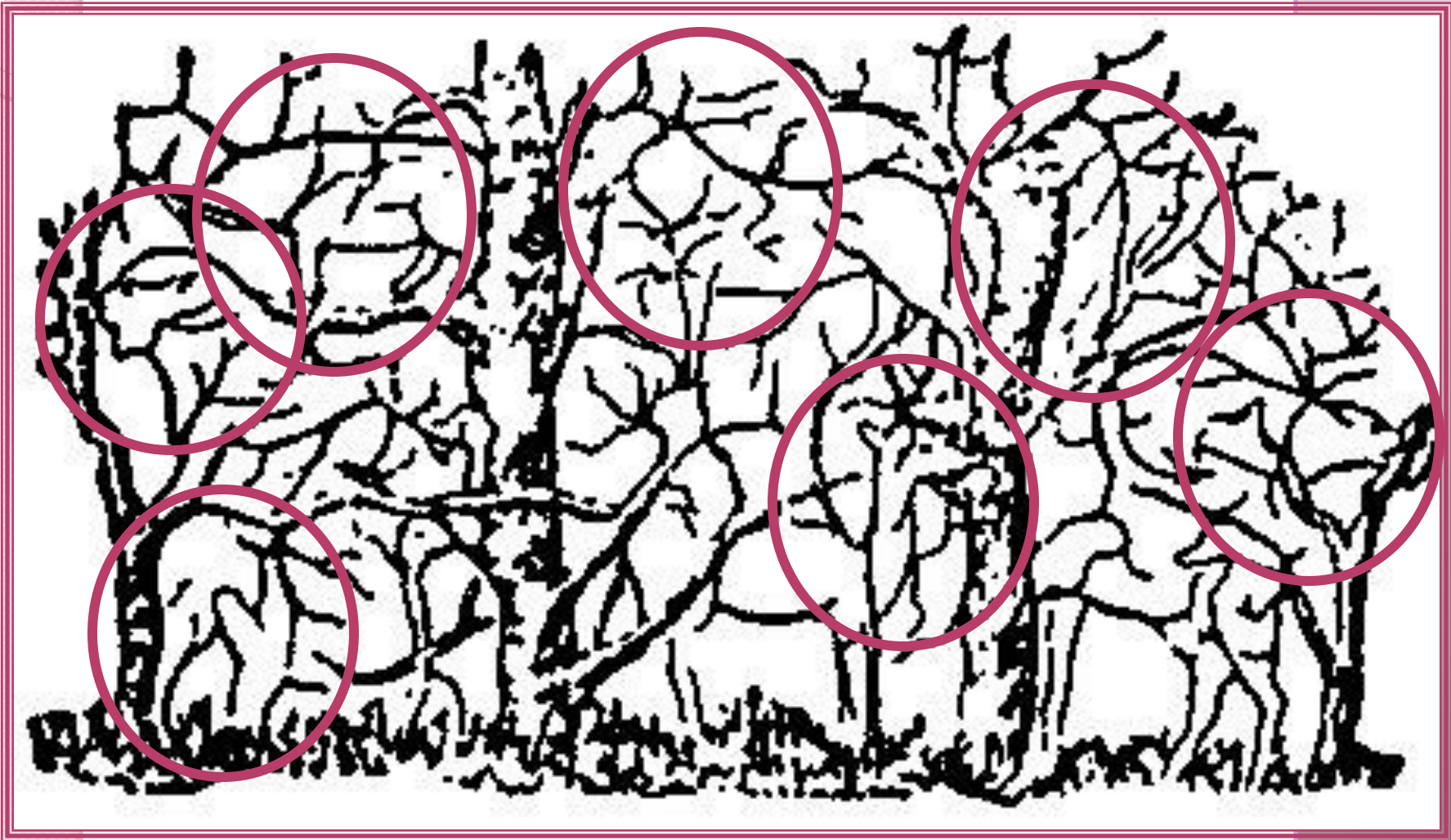
- Занимается умственным трудом  
(читает, учится, работает, думает),



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



# Организм – это система

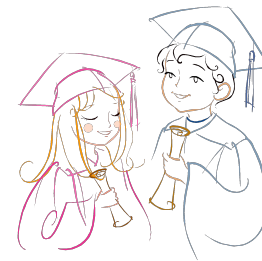


# КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ

## 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,

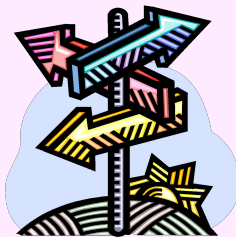
- Ресурсы проекта,

- 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

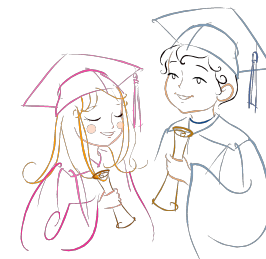


7 раз отмерь,  
5 раз отожмись!



# 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

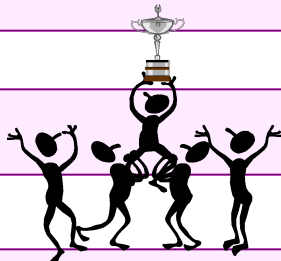
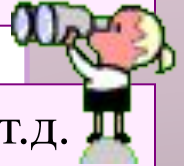
4. Привлечение дополнительных участников: волонтеры, пресса и т.д.

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

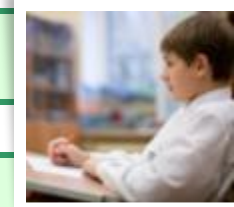
# Секции (станции)

□ 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

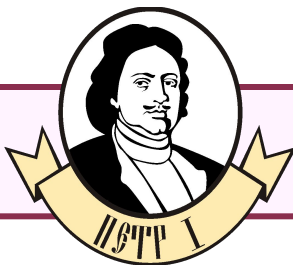
## Русский язык:

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



## Информатика:

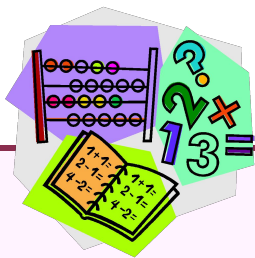
- тема «алгоритмы»: что нужно, чтобы стать успешным,
- отработка навыков работы за компьютером:  
презентаций на тему здоровья и т.д.



## 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**

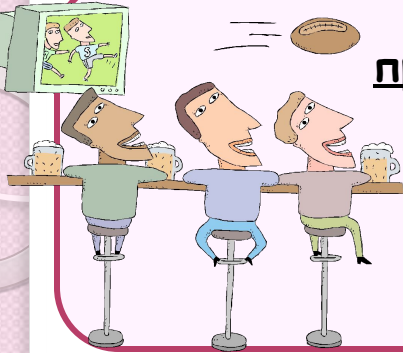
Незнание об опасностях,  
неумение отказаться



**Мероприятия**

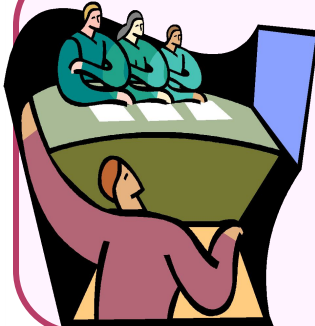
- интерактивные занятия, тренинги,
- проектная деятельность школьников по здоровьесбережению,
- видеоматериалы по тематике здоровья

Возможные причины  
приверженности вредным привычкам



Вредное воздействие  
значимого окружения

Мероприятия



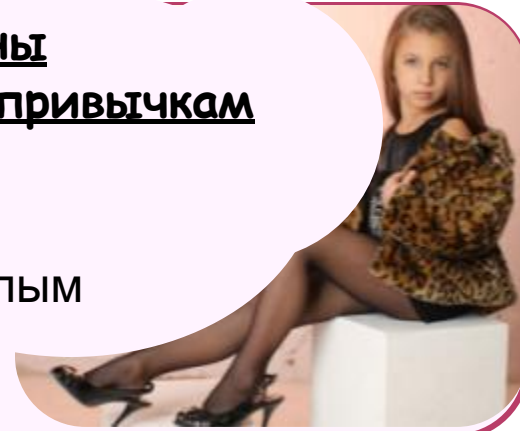
Вовлечение неформальных лидеров  
в деятельность по пропаганде  
здорового образа жизни





## Возможные причины приверженности вредным привычкам

Желание казаться взрослым



### Мероприятия

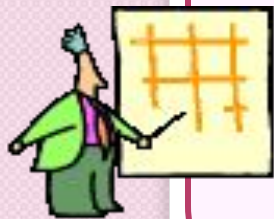
Предоставление возможности формирования и проявления «взрослых» качеств (организаторских, управленческих навыков и т.д.):

- 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



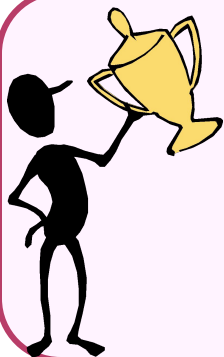
## Возможные причины приверженности вредным привычкам



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

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

-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

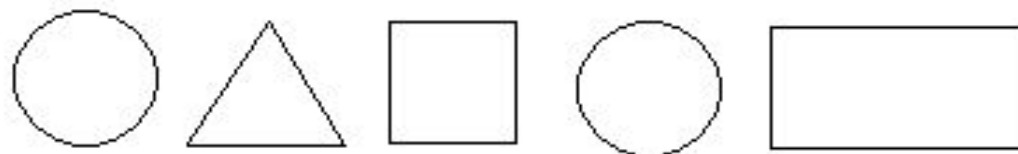
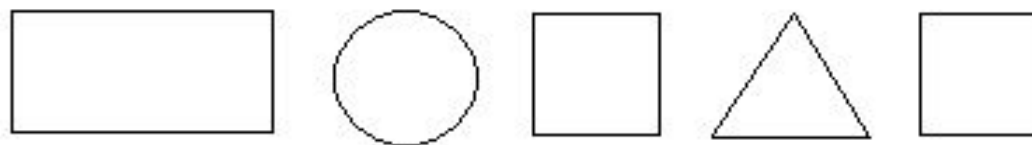
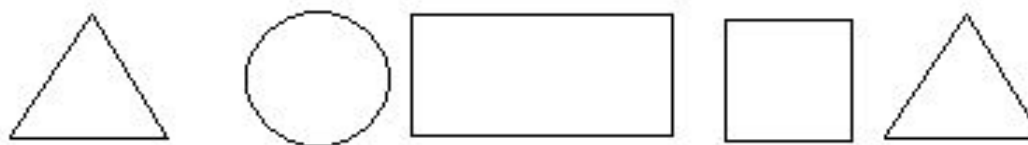
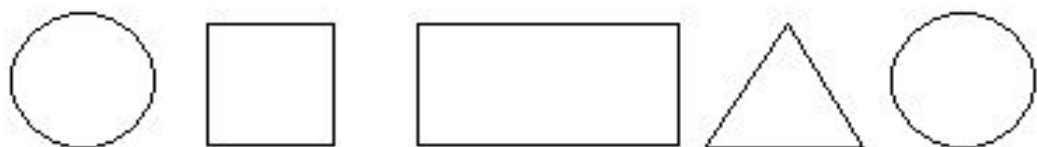
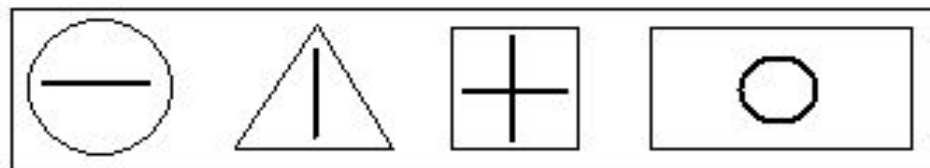
ФИОЛЕТОВый ЖЕЛТЫЙ КРАСНЫЙ

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.



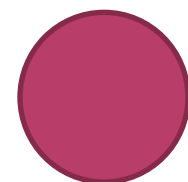
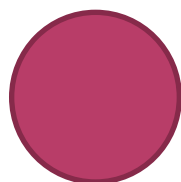
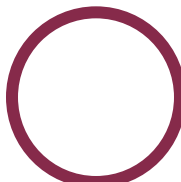
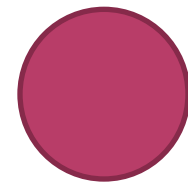
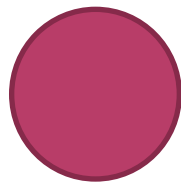
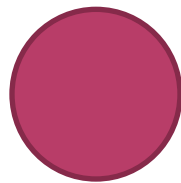
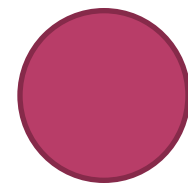
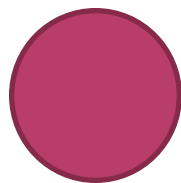
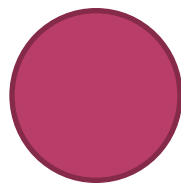
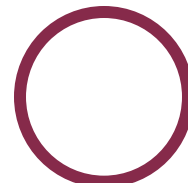
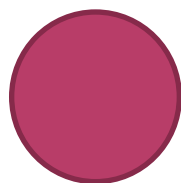
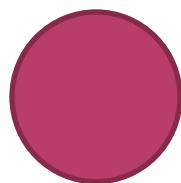
**Не лает, не кусает, а в дом не пускает.**  
Пример варианта ответа: домофон.

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

**Пример:**

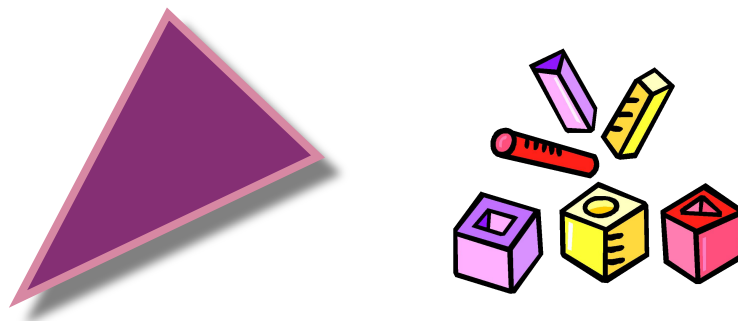


**Задание:**  
дорисовать каждый кружок  
до оригинального рисунка



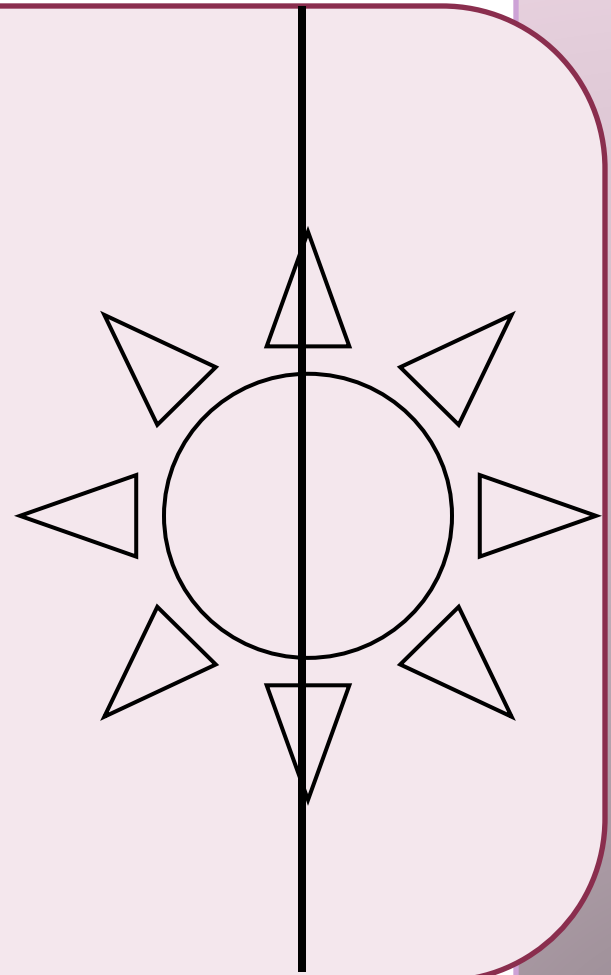
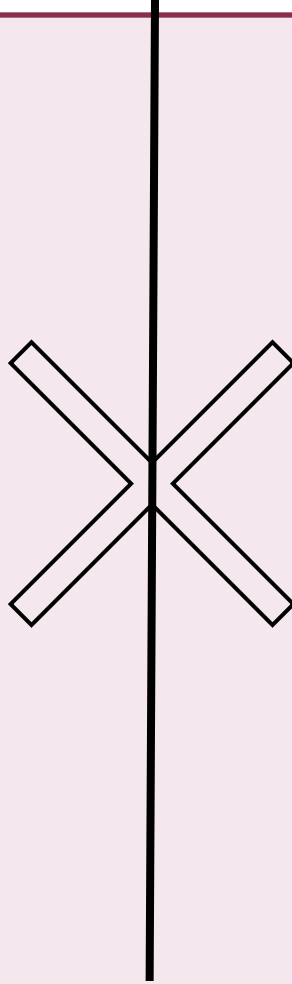
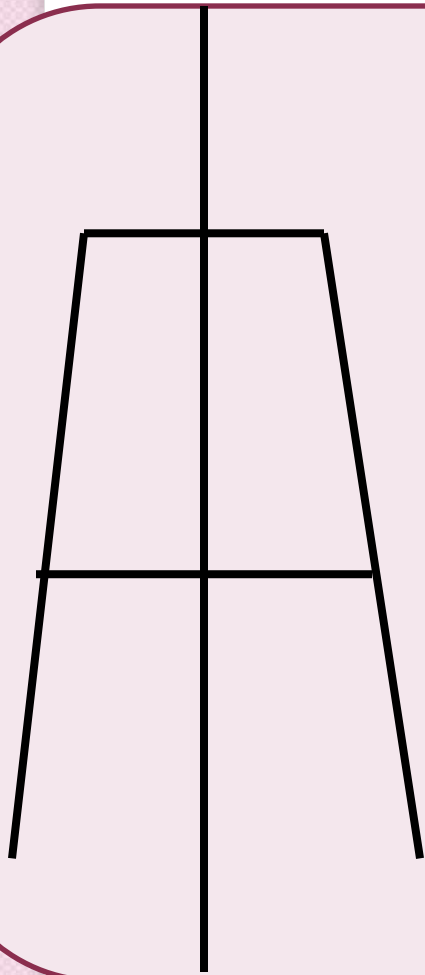
## Тренировка полушарий головного мозга

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



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

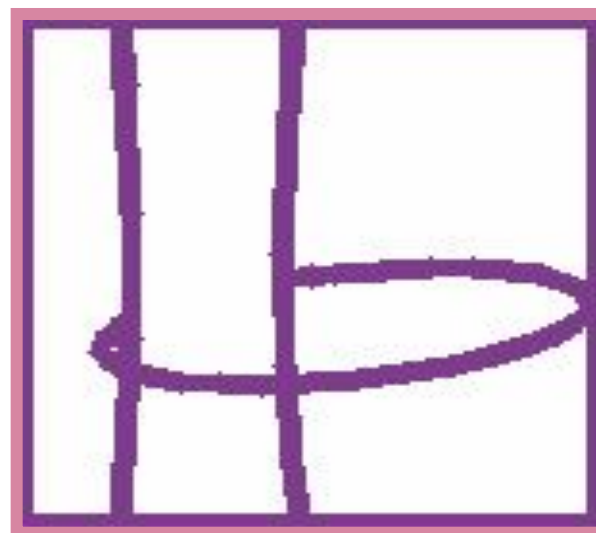
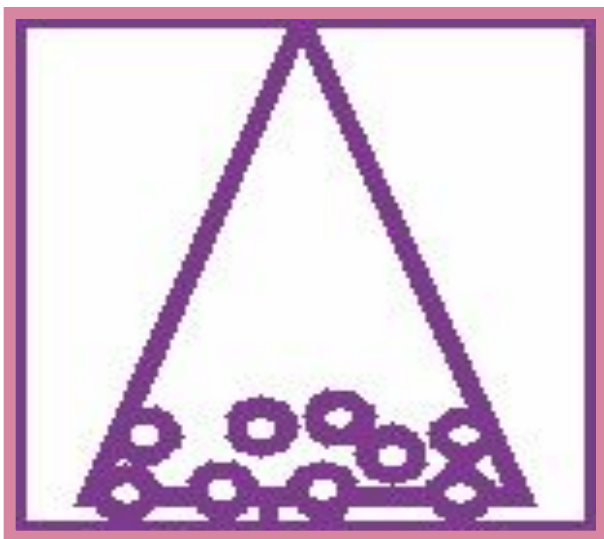






## Разминка для ума «ДРУДЛЫ»

**Задание:** предложить варианты трактовки картинок - Друдлов



### Цель:

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



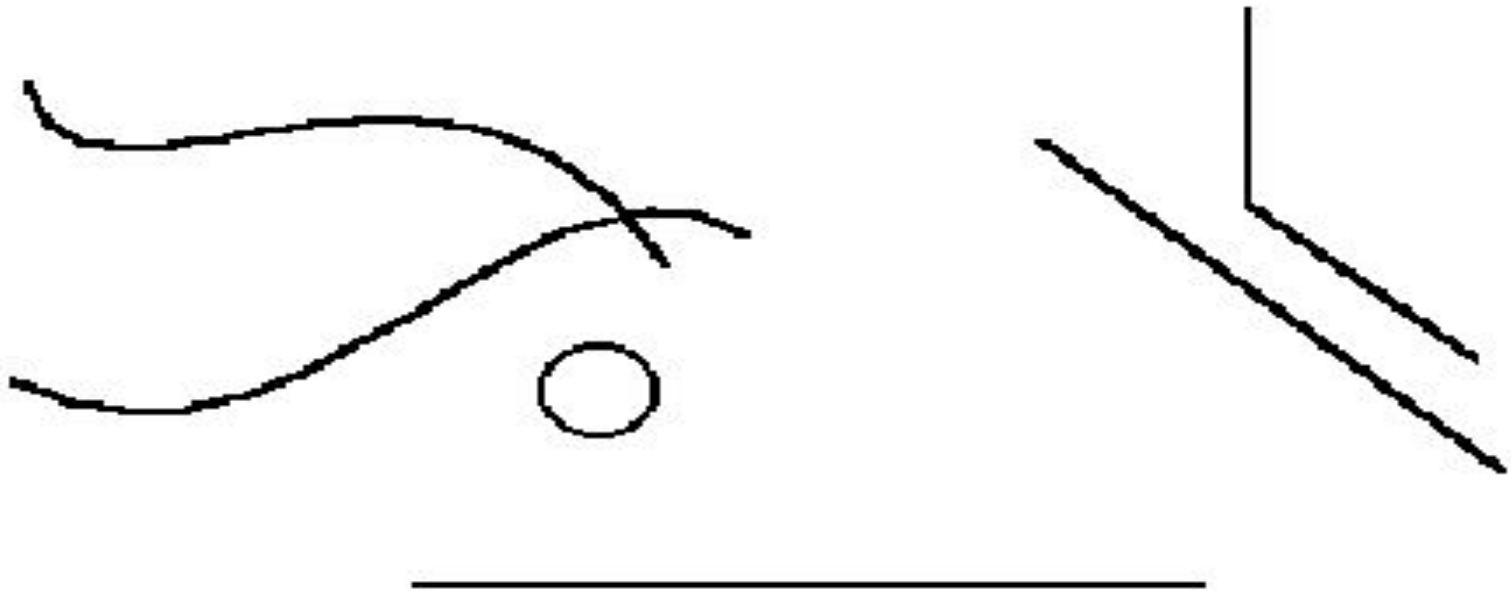
От рождения у человека есть определенный горизонт видения.  
С годами он сужается и превращается в точку.  
Тогда он говорит: "это моя точка зрения".





# Разминка для УМА

Дорисуйте рисунок так, чтобы получилась завершенная картина





# Задания на развитие речи



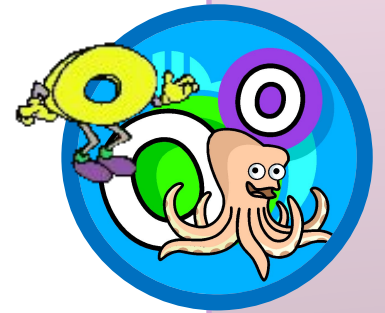
**Задание:**

**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

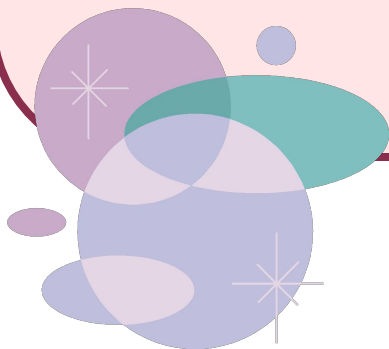


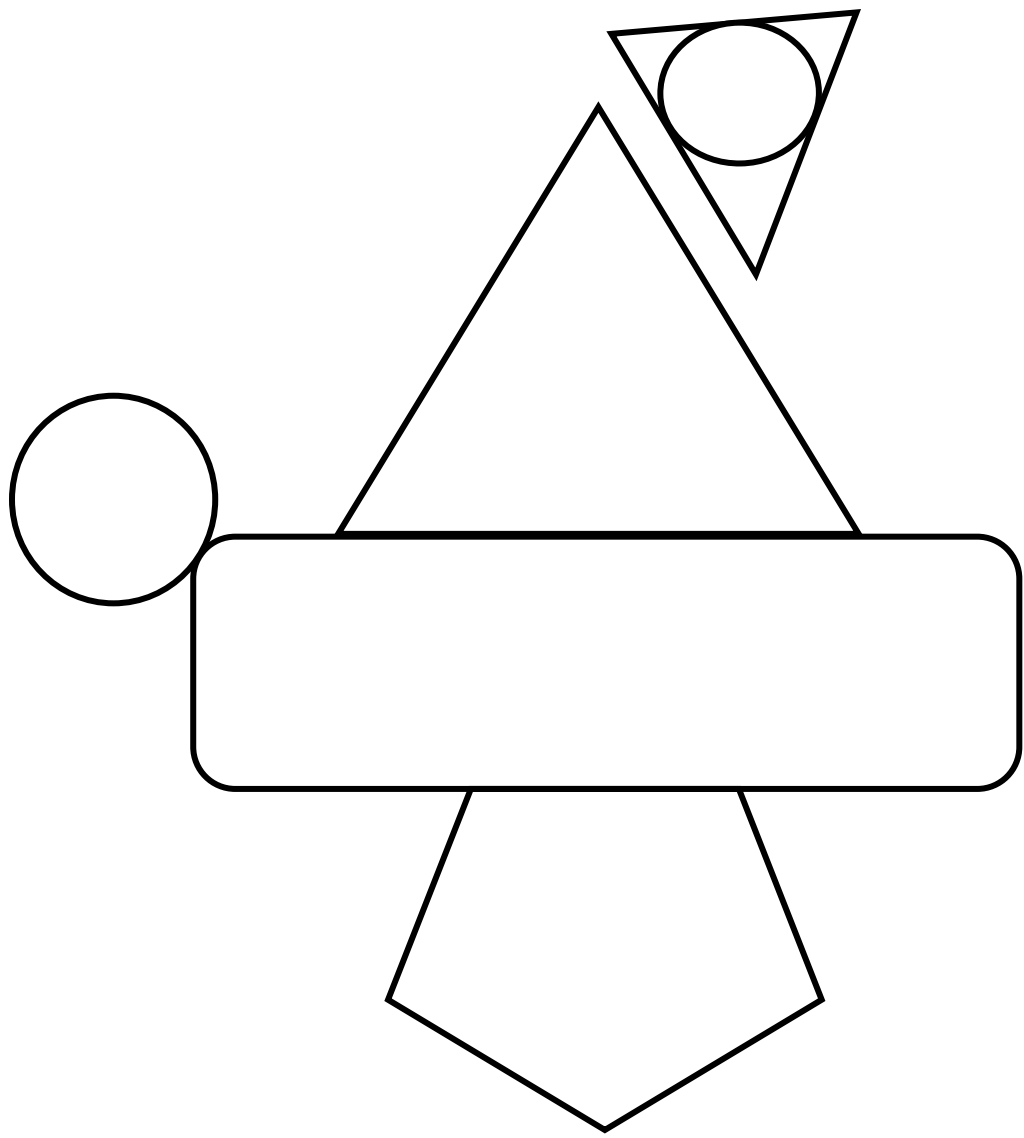
На листке изображена комбинация из геометрических фигур.

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.

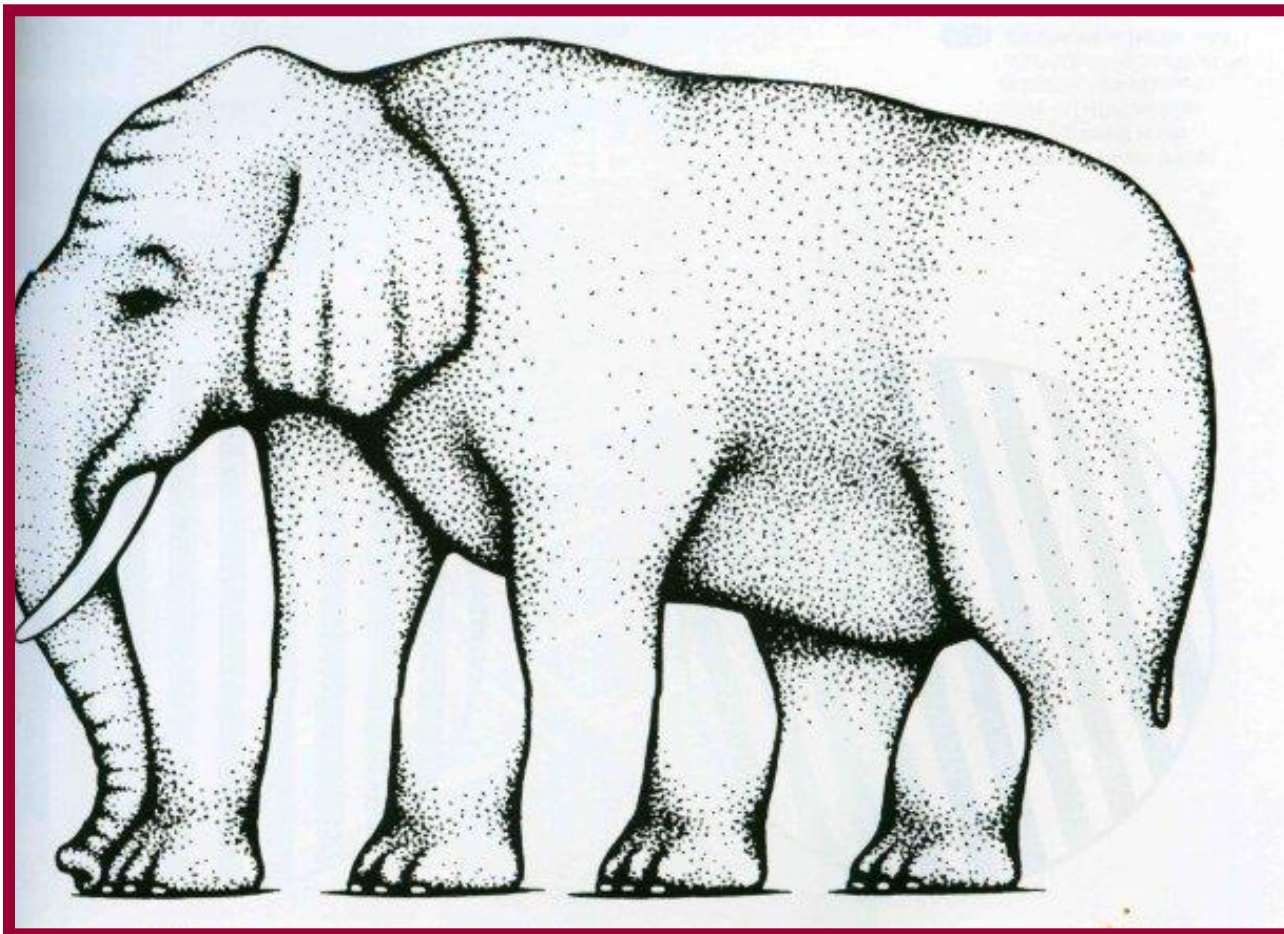


# Методики генерирования идей

**Быть внимательным и учитывать  
особенности ситуации**

**12  
ABC  
14**

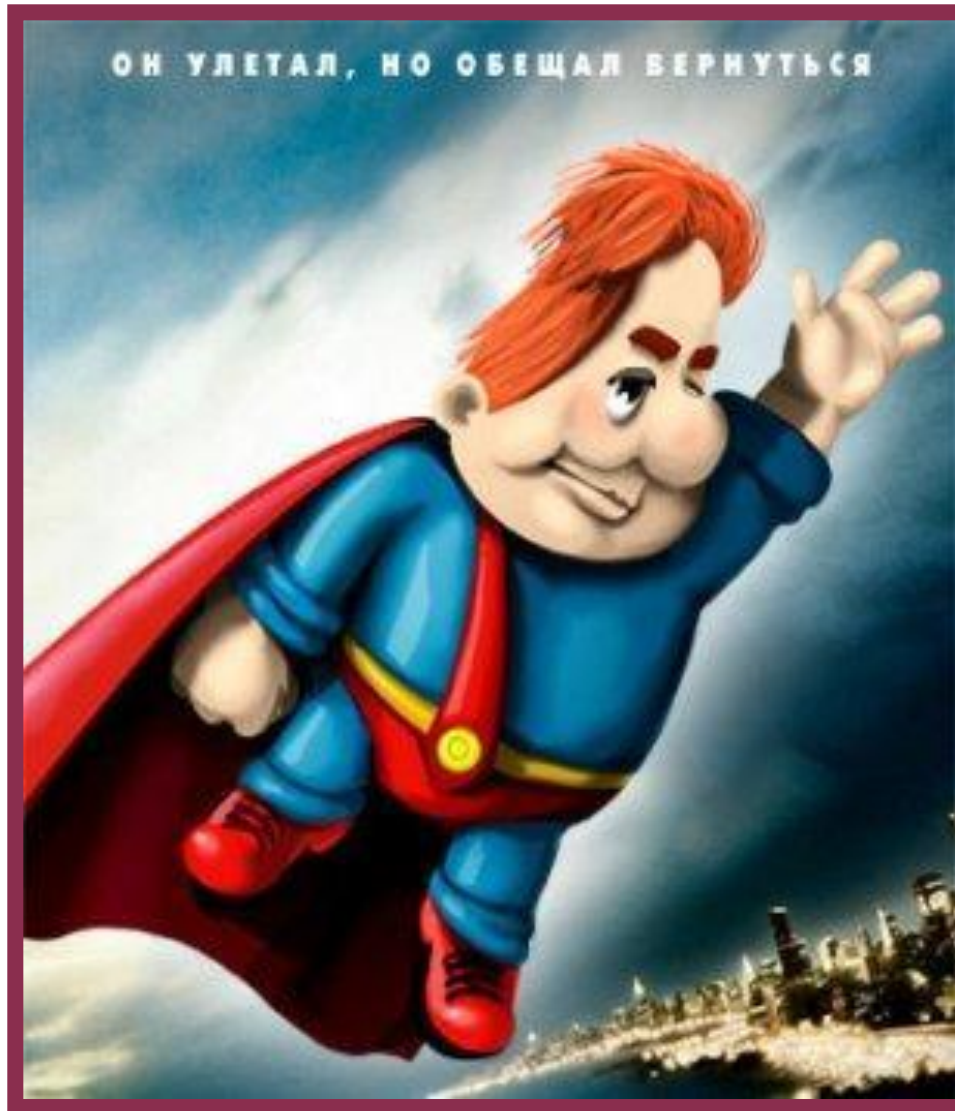
# Избегать поверхностного восприятия



**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.

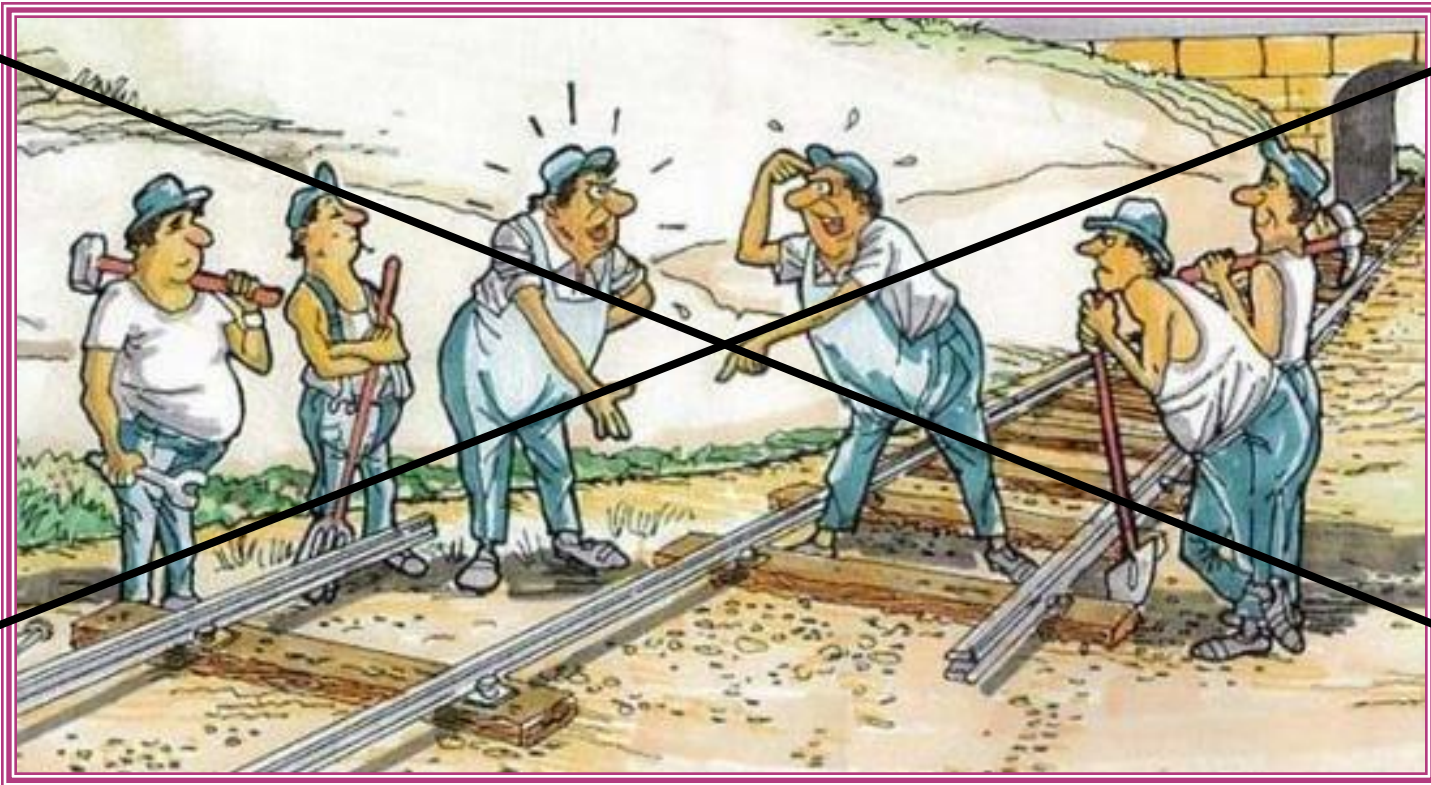


**Научим беречь здоровье с детства!**





**Сконсолидируем усилия!**



**Построим систему!**





# НАПРЯУ ЕНД

**ЭМАНУЭЛЬ**

**ТАТЬЯНА**

