

Обобщение опыта работы
учителя начальных классов
МБОУ СОШ п.Усть-Уда Иркутской обл.
Покрасенко Елены Николаевны

«Быть здоровым — здорово!».

**« Если нельзя вырастить ребенка,
чтобы он совсем не болел,
то во всяком случае, поддерживать
его высокий уровень здоровья
вполне возможно»
Академик, хирург Н.М.Амосов.**

Нетрадиционные формы оздоровления детей.

«Учимся быть здоровыми»



По данным минздрава Приангарья в 2013 году

- лишь 14% детей практически здоровы,
- 55%- имеют функциональные отклонения,
- 27 -35%-хронические заболевания.
- За период обучения в 5 раз возрастает частота нарушений органов зрения,
- в 3 раза—патология пищеварения и мочеполовой системы,
- в 5 раз- нарушение осанки,
- в 4 раза- нервно- психических расстройств .
- За последние годы в 20 раз увеличилось количество низкорослых детей.

Формула жизни



**Жизнь =
здоровье + семья +
работа, учеба + друзья.**

e

Три кита образовательного процесса

- позитивный настрой в умственном и творческом процессе
- комфортное состояние детей на занятиях
- здоровьесберегающие технологии

**Педагогика оздоровления –
мой маяк в профессиональной деятельности.**

Её внедрение строится на формировании **осознанного отношения ребёнка к своему здоровью.**

Основной показатель **результативности** – это применение полученных знаний в повседневной жизни.

Отличительные черты педагогика оздоровления

- **в физическом плане** ребенок – *умеет преодолевать усталость, здоровье позволяет действовать в оптимальном режиме;*
- **в интеллектуальном плане** ребенок – *проявляет хорошие умственные способности, любознательность, воображение, самообучаемость;*
- **в нравственном плане** ребенок – *честен, самокритичен, эмпатичен;*
- **в социальном плане** ребенок – *коммуникабелен, понимает юмор, сам умеет шутить;*
- **в эмоциональном плане** ребенок – *уравновешен, способен удивляться и восхищаться.*

Технологии сохранения и стимулирования здоровья

- динамические паузы
- подвижные и спортивные игры
- релаксация
- гимнастика пальчиковая
- гимнастика для глаз
- гимнастика дыхательная
- гимнастика бодрящая
- гимнастика корригирующая

Технологии обучения здоровому образу жизни

- Ритмотерапия (ритмика),
- биологическая обратная связь (БОС) ,
- проблемно-игровые, коммуникативные игры на кружке,
- беседы из серии «Здоровье»,
- точечный самомассаж,
- Су Джок терапия

Коррекционные технологии

- Технологии развития эмоционально-волевой сферы
 - коррекция поведения,
 - психогимнастика,
- арт-терапия и терапия творчеством,
 - артикуляционная гимнастика,
 - музыкотерапия,
 - сказкотерапия

Легенда

- Послушайте старую легенду: «Давным-давно, на горе Олимп жили-были боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать.... Каким должен быть человек. Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным», другой сказал: «Человек должен быть здоровым», третий сказал: «Человек должен быть умным». Но один из богов сказал так: «Если всё это будет у человека, он будет подобен нам». И, решили они спрятать главное, что есть у человека - его здоровье. Стали думать, решать - куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие - за высокие горы. А один из богов сказал: «Здоровье надо спрятать в самого человека» Так и живёт с давних времён человек, пытаюсь найти своё здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов!»

Мои пожелание



- Я желаю вам беречь то, что нам дано свыше, и помогать сохранять и укреплять своё здоровье и здоровье своих учеников



Су Джок терапия – это эффективная система самооздоровления



Пак Дже Ву

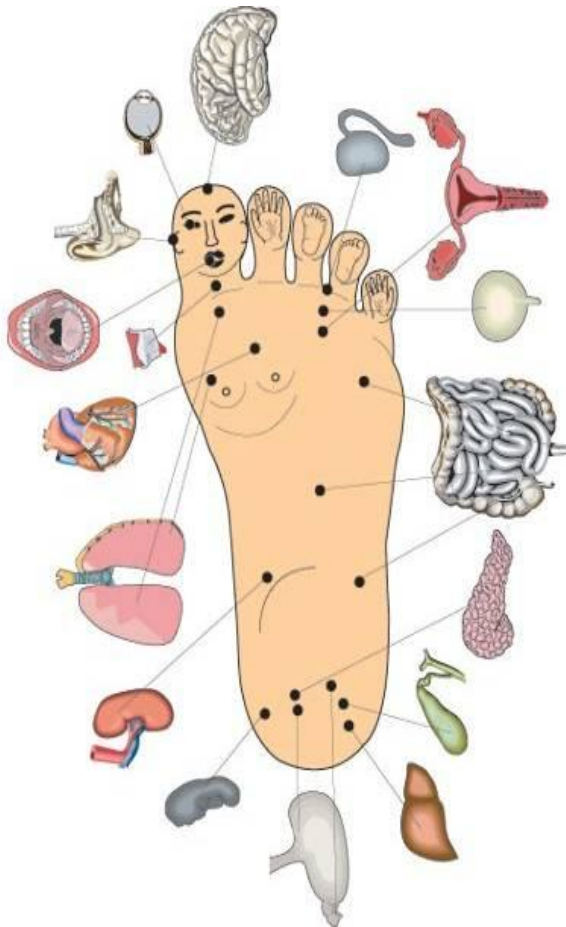
Здоровье в наших руках!

**Тело человека – это форма жизни,
являющаяся маленькой, хорошо
сгармонизированной Вселенной**

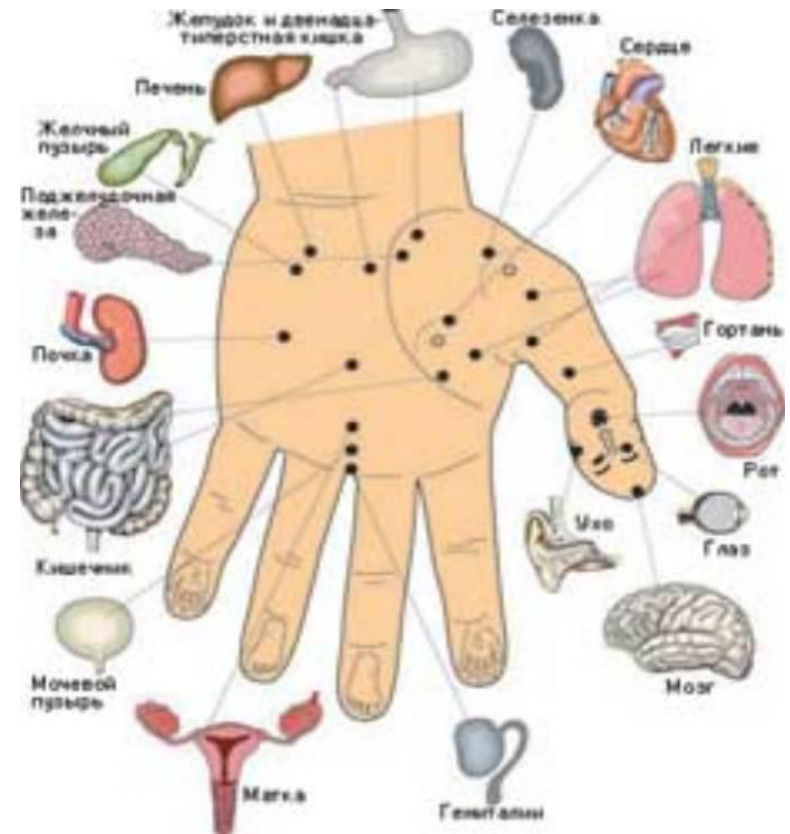
«Корень силы – в ступнях,
Развитие ее – в ногах,
средоточие – в пояснице,
Выявление – в пальцах рук»

Китайская мудрость

Джок

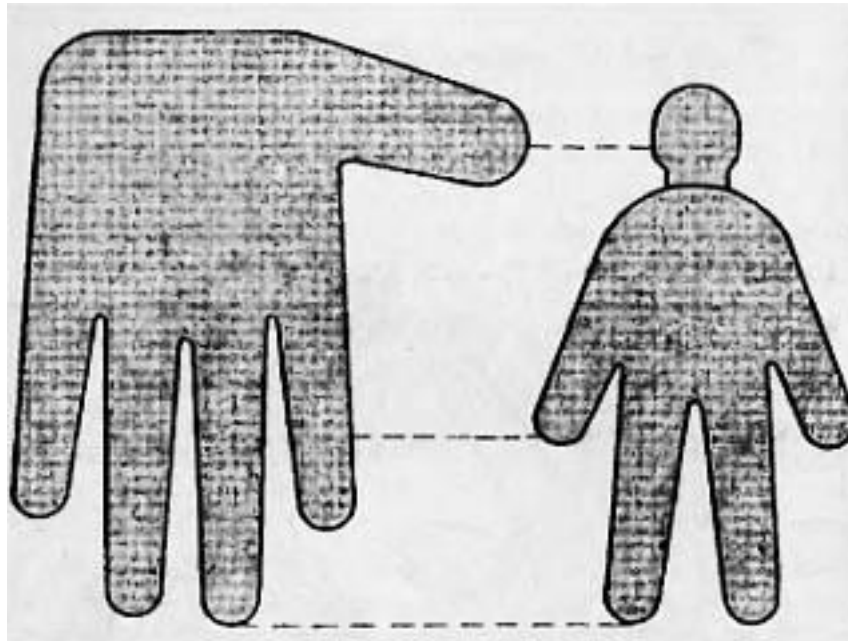


Су



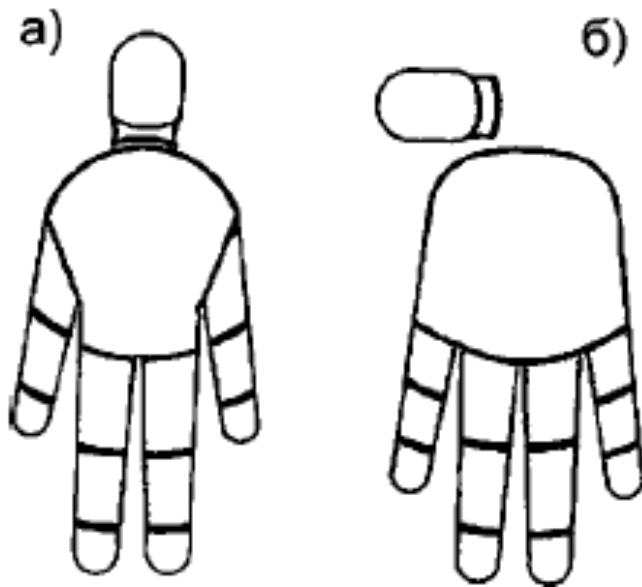
Подобие

по количеству выступающих частей
по уровню расположения выступающих частей.

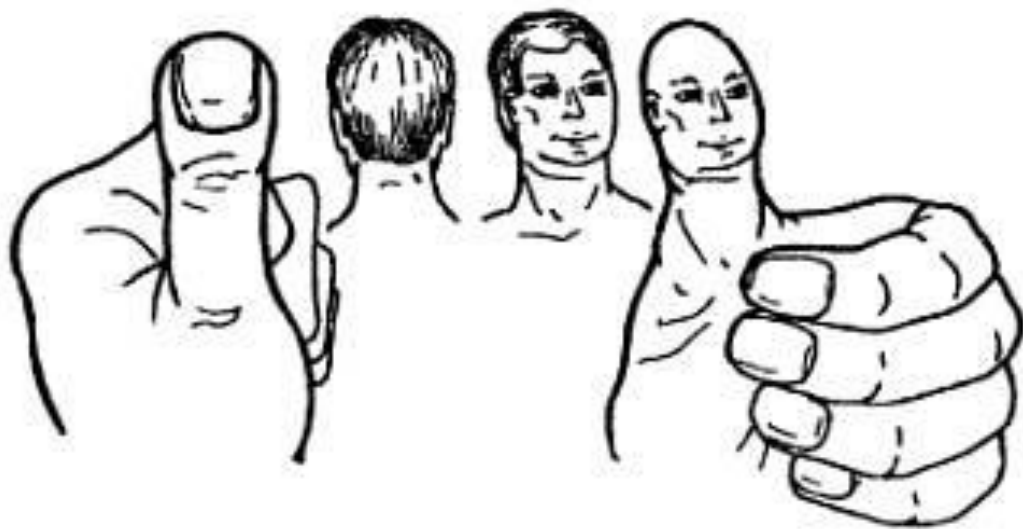


Подобие

- по направлению выступающих частей.
- по пропорциям размеров выступающих частей.
- по количеству сегментов у выступающих частей.



По подобию большого пальца голове
По значимости выступающих частей.



Су Джок терапия - «пульт дистанционного управления» здоровьем человека

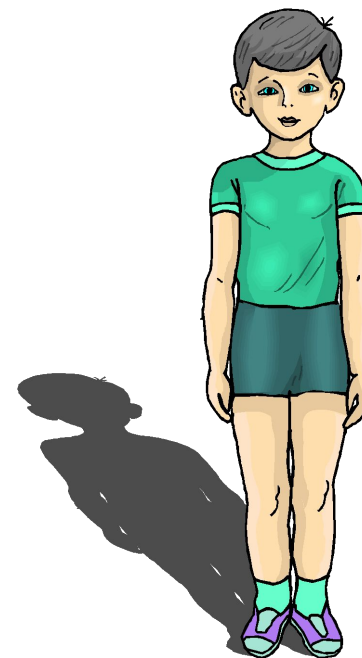


Точки здоровья

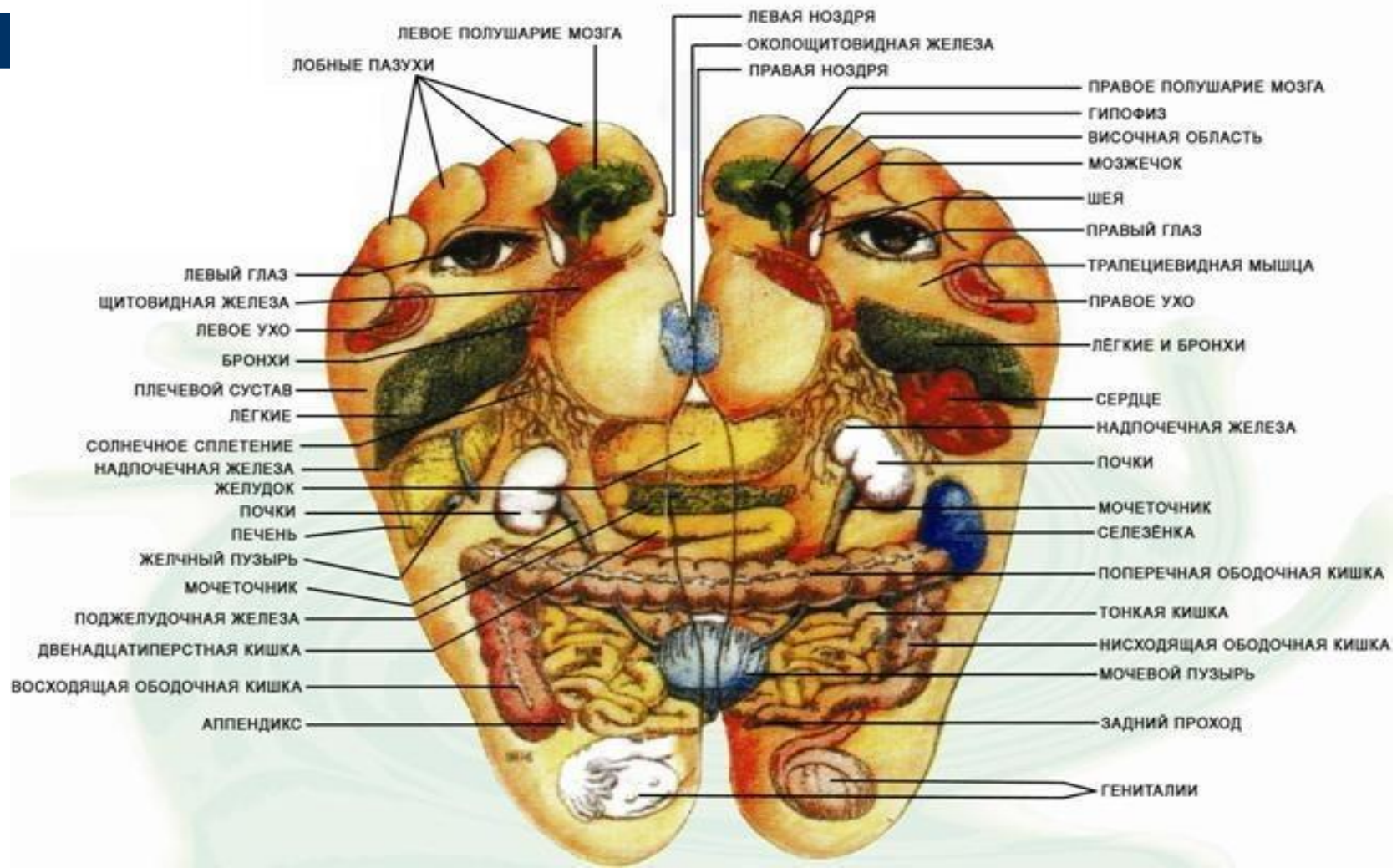


ЖИТЬ – ЗНАЧИТ ДЕЙСТВОВАТЬ.

А. Франс



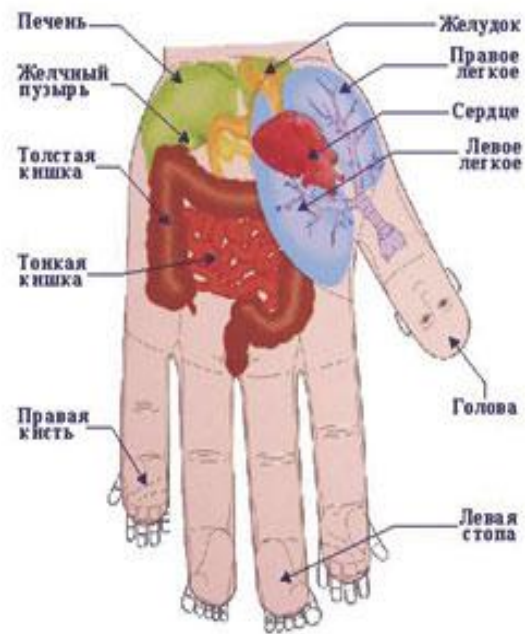
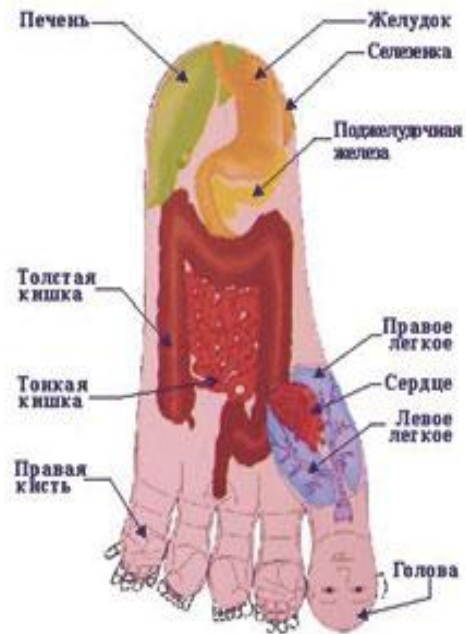
Су Джок - скорая помощь в любых ситуациях



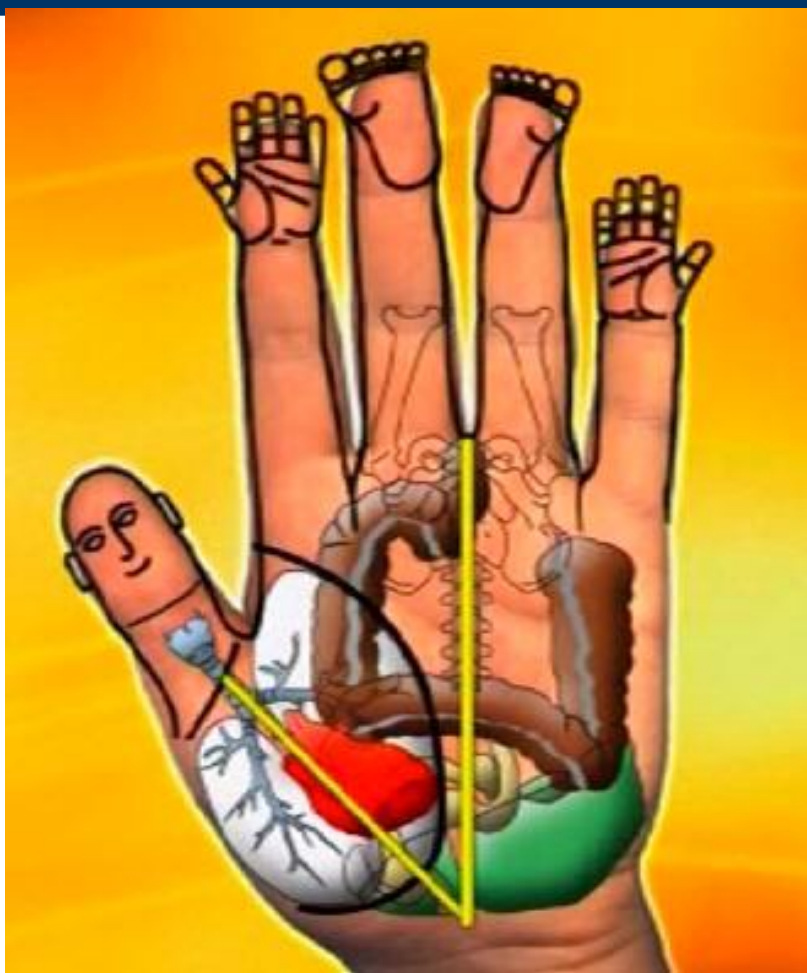
Неоспоримыми достоинствами Су Джока являются:

- **Высокая эффективность** — при правильном определении точек воздействия эффект наступает в течение нескольких минут.
- **Полная безопасность** — неправильное применение метода не вызывает побочных реакций и осложнений.
- **Универсальность** — лечению поддаются буквально все болезни, особенно в комплексе с традиционными фармакологическими методами лечения, в несколько раз увеличивающими его результативность.
- **Простота** — для получения результата обычно используют специальные инструменты, разработанные для Су Джок-терапии, но если под рукой их нет, то начать стимуляцию биоактивных точек можно с помощью зубочистки или слегка заточенной спички.

Определение точек воздействия...

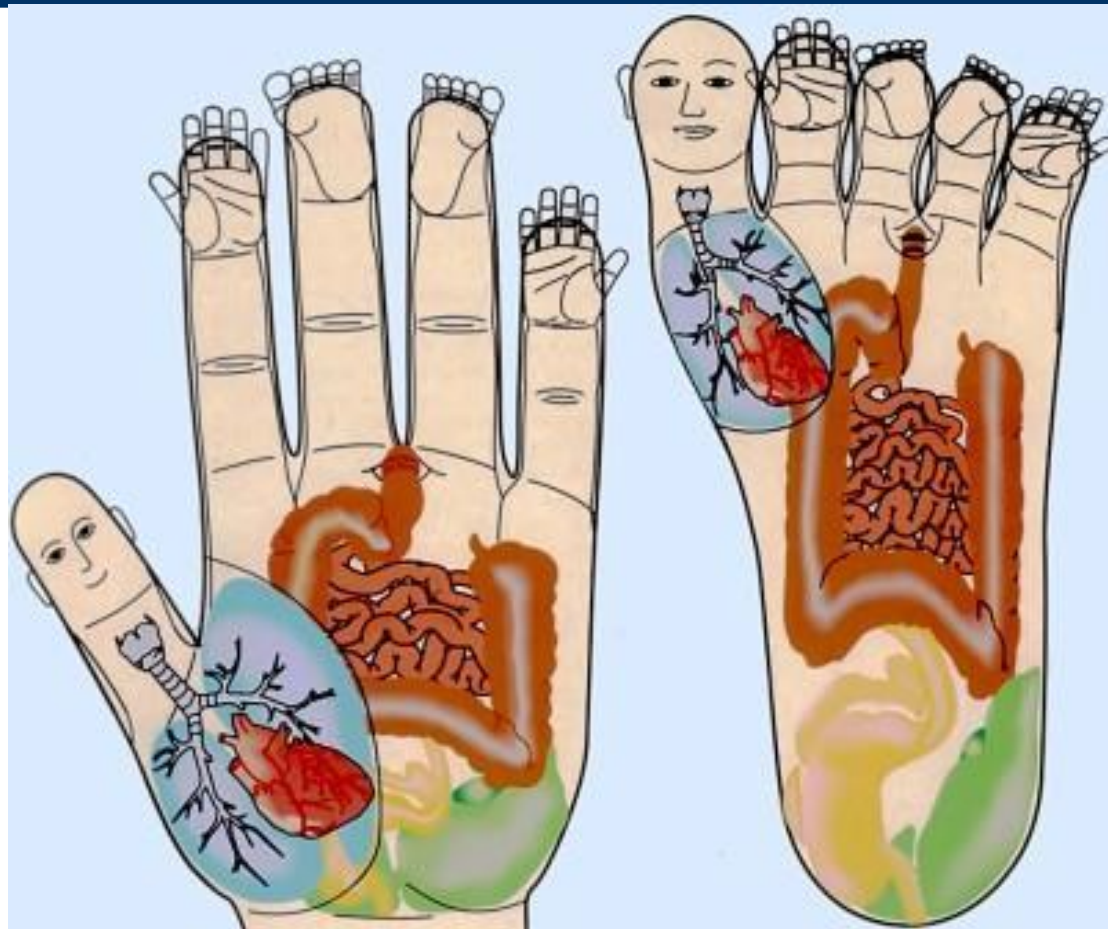


Принцип: сбалансированность энергии человека











Янь -
тыльная
сторона



Инь -
внутренняя
сторона



Массажеры Су Джок



Любой человек, изучив основные принципы су джок терапии, может оказывать себе быструю и эффективную самопомощь, не обращаясь к специалистам.

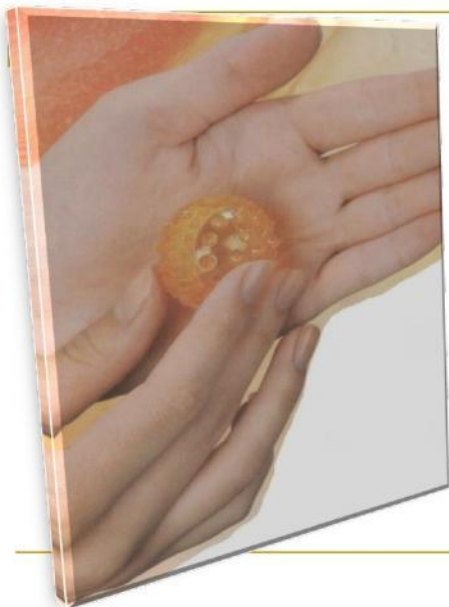


Приемы Су –Джок терапии

Ручной массаж кистей и пальцев рук



- ***Массаж специальным шариком***



Сказка «Ёжик на прогулке»

(Смотреть в приложении)



Массаж эластичным кольцом



**Мы Су Джок применяем
И здоровье сохраняем!
Чего и Вам желаем!**



Применение су-джок - массажёров

- Значительно улучшает состояния здоровья.
- Предотвращает развитие болезни.
- Создаёт функциональную базу для перехода на более высокий уровень двигательной активности мышц
- и возможность для оптимальной речевой работы с ребенком.
- Повышает физическую и умственную работоспособность детей.

Несложные и безопасные приемы Су Джо терапии

- Улучшают успеваемость,
- Избавляют от повышенной утомляемости
- Сохраняют здоровье позвоночника
- Значительно снижают стресс перед контрольными работами и экзаменами.

**«Чтобы сделать ребенка
умным и рассудительным,
сделайте его крепким и**

здоровым»

Ж.Ж.Руссо





**БОЛЬШОЕ СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!**