

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

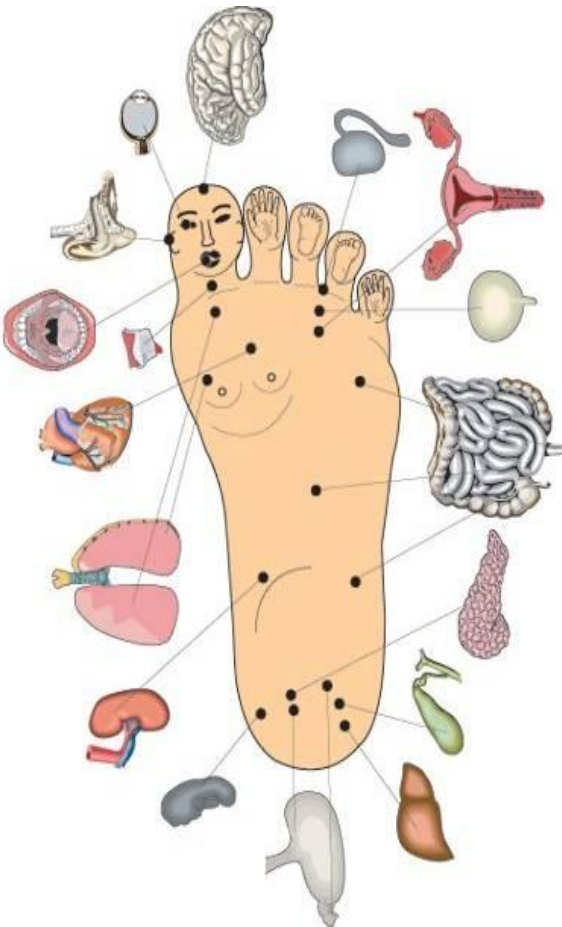
**Здоровье в наших руках!**

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

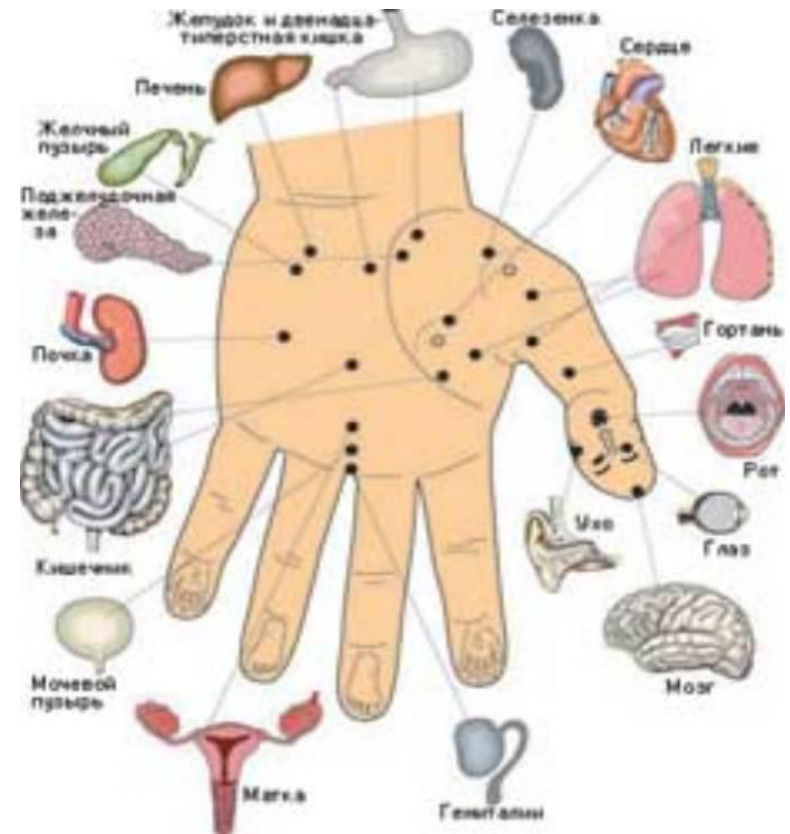
«Корень силы – в ступнях,  
Развитие ее – в ногах,  
средоточие – в пояснице,  
Выявление – в пальцах рук»

Китайская мудрость

Джок

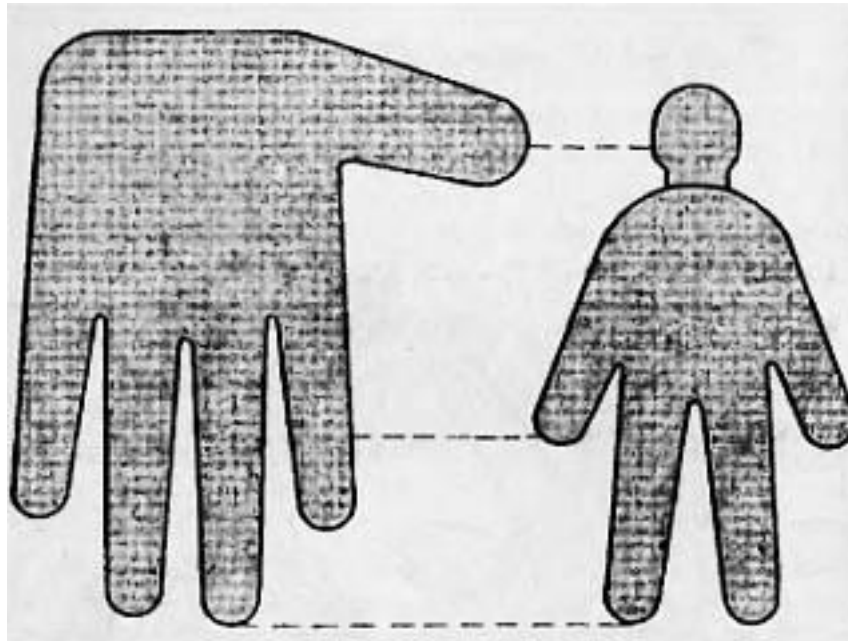


Су



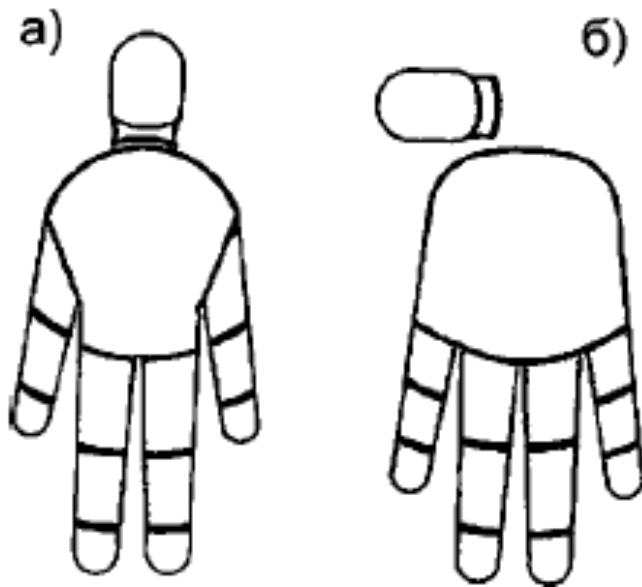
# Подобие

по количеству выступающих частей  
по уровню расположения выступающих частей.



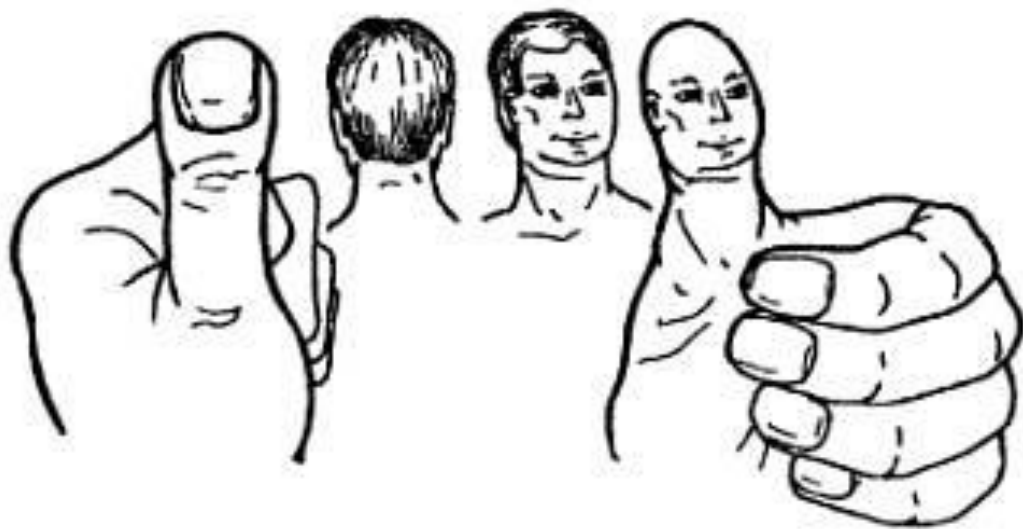
# Подобие

- 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

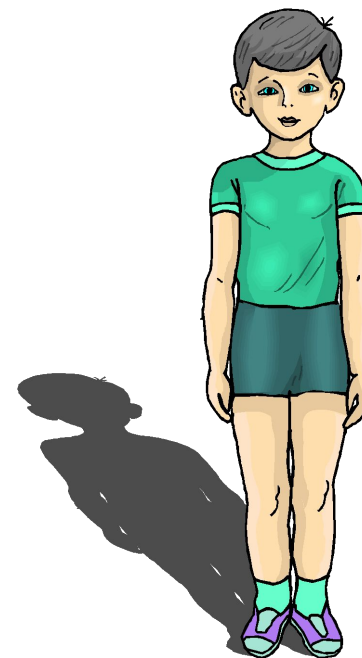


## Точки здоровья

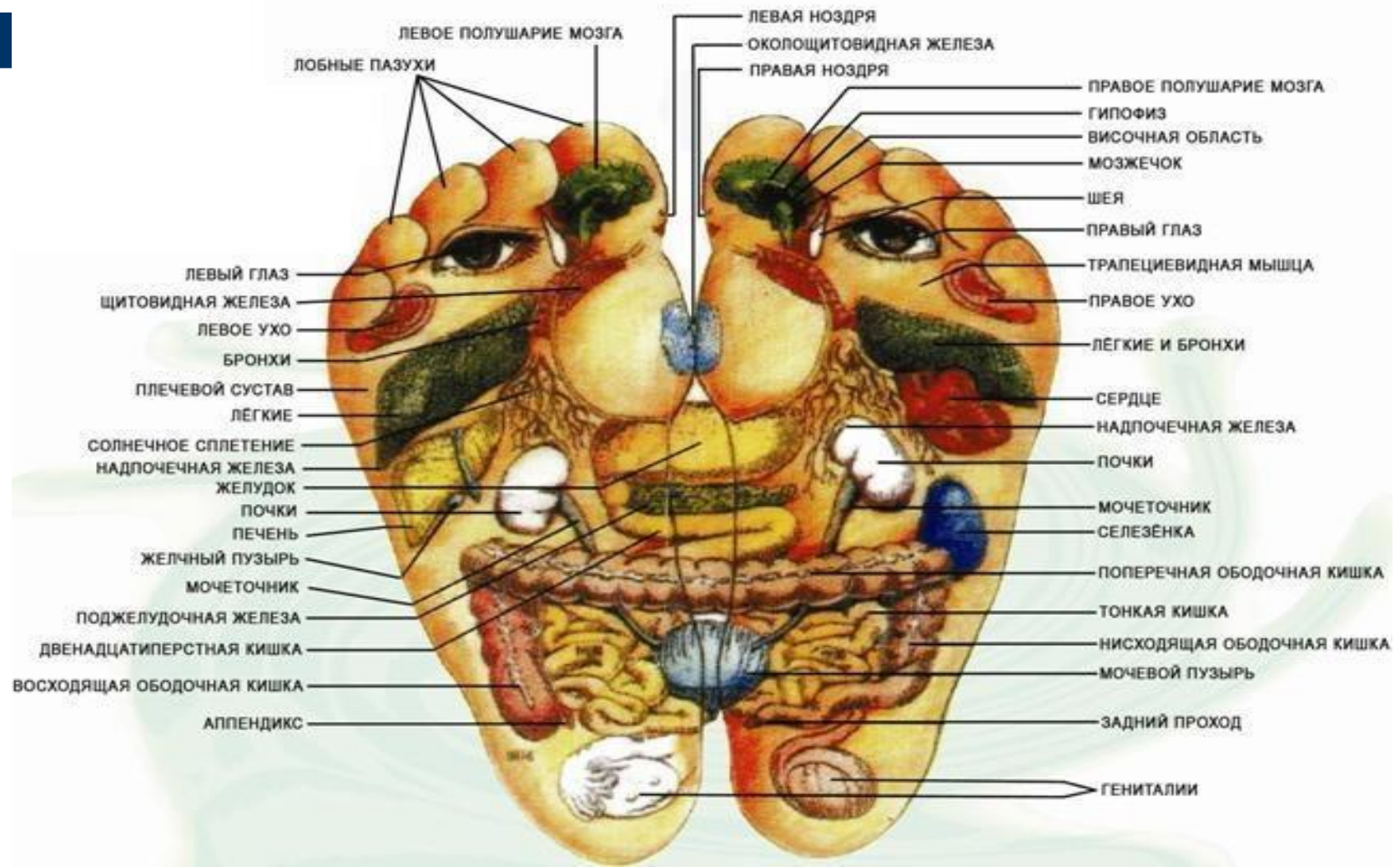


**ЖИТЬ – ЗНАЧИТ ДЕЙСТВОВАТЬ.**

**А. Франс**



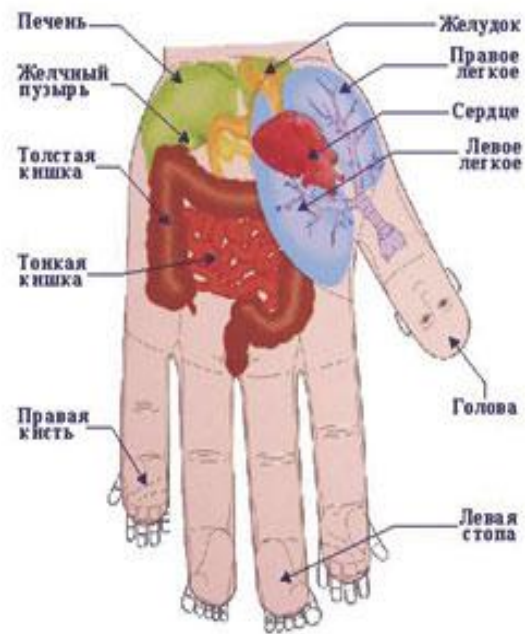
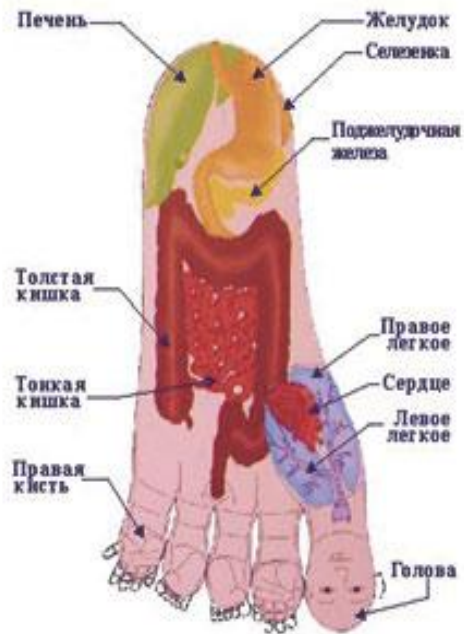
# Су Джок - скорая помощь в любых ситуациях



## 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...



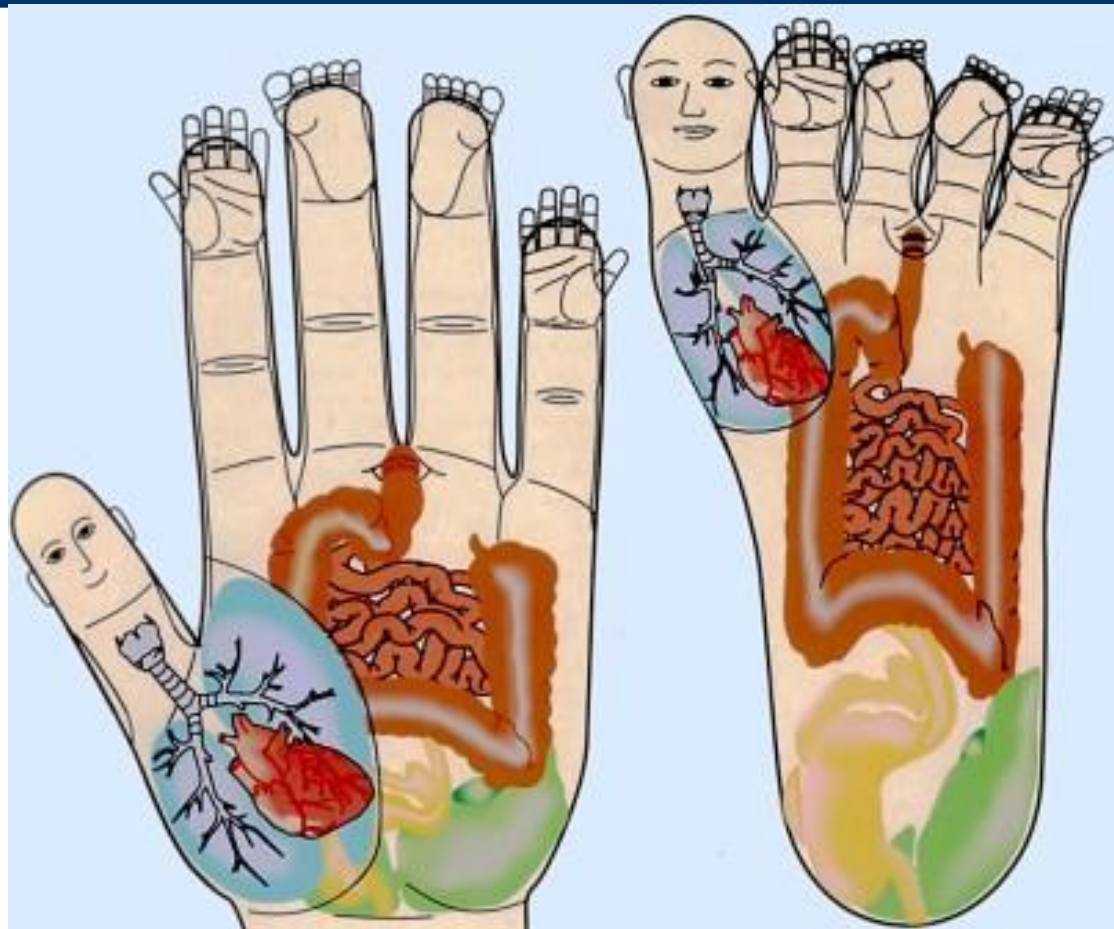
# Принцип: сбалансированность энергии человека







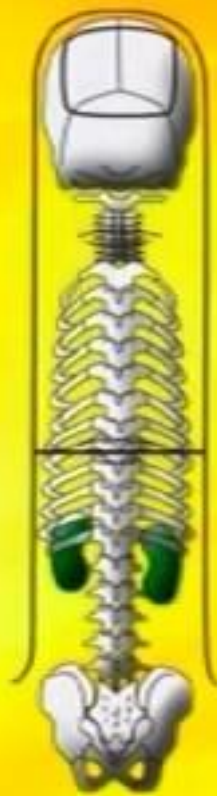






Янь -  
тыльная  
сторона

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.

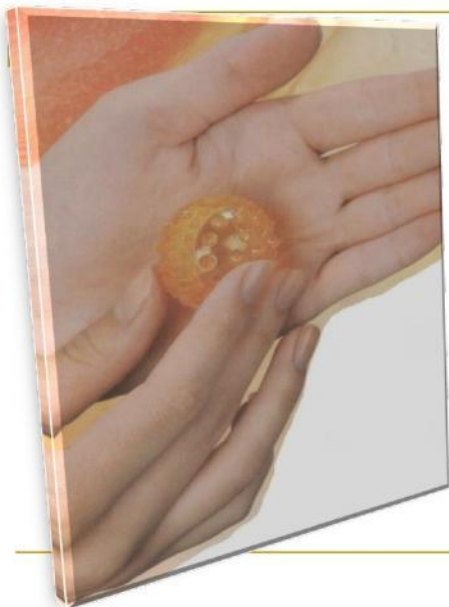


# Приемы Су –Джок терапии

## *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!**