

Государственное бюджетное учреждение дополнительного профессионального педагогического образования центр повышения квалификации специалистов "Информационно-методический центр" Колпинского района Санкт-Петербурга



Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение основная общеобразовательная школа №465 Колпинского района

РАЙОННЫЙ СЕМИНАР

Деятельностные практики в формировании самосбережения здоровья и жизненного оптимизма у детей дошкольного и младшего школьного возраста

Санкт-Петербург
2018



**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа № 465 Колпинского района
Санкт-Петербурга**

**«Деятельностные практики
в формировании самосбережения
здоровья и жизненного оптимизма у детей
дошкольного и младшего школьного
возраста».**

2018г.

ДНЕВНИК
САМОСБЕРЕЖЕНИЯ
ЗДОРОВЬЯ





Меня зовут _____

Я учусь в _____

Мой день рождения _____

Мой автопортрет или фотография:



Меня зовут _____

Я учусь в _____

Мой день рождения _____

Мой автопортрет или фотография:



Ортобиотика

Ортобиотика (греч., от orthos - правильный, прямой, и bion - жить).
Искусство вести правильную жизнь.

Ортобиотика — наука о самосбережении здоровья, разумном образе жизни.

Ортобиотика - новая наука о рациональном образе жизни и труда,

гармонизации человека и окружающей природы.

Слагаемые здорового образа жизни:

Рекреация - физическое укрепление организма.

Релаксация - (греч. *расслабление*) – снятие мышечного и психического напряжения, саморегуляция.

Катарсис - (греч. *очищение*) самоободрение, способ освобождения от отрицательных эмоций

Тема: _____

- **Компакт-советы:**
- **Самодиагностика:**
- **Экспресс-диагностика:**
- **Информация к размышлению:**
- **Ситуационные задачи:**
- **Домашний эксперимент:**
- **Практическая работа:**
- **Совет родителей:**
- **Личный ортобиоз:**
- **Рисунок**

Продолжение следует...
Спасибо за внимание!

