

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

**Ортобиотический подход
к здоровьесбережению и
здоровьеформированию
дошкольников и младших
школьников**



Ортобиотика – наука – технология о самосбережении здоровья, которая представляет собой *систему получения позитивного жизненного опыта* по повышению адаптационных возможностей организма через включение внутренних резервов самого человека и задействование различных источников и ресурсов, предоставляемых внешней средой.

И.И. Мечников



ОРТОБИОЗ -

(от греческого «orthos» - прямой, правильный
и «bios»- жизнь)

правильный разумный образ жизни

Кафедра человековедения и физкультуры
Педагогической академии последипломного
образования Московской области
(преподавание ее ведется с 1992 г.)

Данная технология интегрирует
три составляющих аспекта:

- *Физическое здоровье*
- *Психическое здоровье*
- *Духовно-нравственное
здоровье*



Заслуженный деятель науки РФ, академик
РАН, доктор философских наук

Виктор Максимович Шепель

«Ортобиотика: слагаемые оптимизма»
(1994)



ОБРАЗ-ЭТАЛОН



«ЧУВСТВО ЖИЗНИ»



Ортобиотический подход к здоровьесформированию

Физическое
здоровье

«Мышечная
радость»

ЗДОРОВЬЕ

Психическое
здоровье

Рефлексия и
саморефлексия

Духовно-
нравственное
здоровье

Создание
ценностных
ориентаций

РЕКРЕАЦИЯ

- Ходьба, утренняя гимнастика, проведении физкультурных пауз на уроках, занятиях спортом, танцами, реже участие в турпоходах, экскурсиях, днях здоровья и т.п.;
- Укрепление позвоночника;
- Закаливание;
- Активный отдых на свежем воздухе и др.;
- Медицинский массаж;
- Логоритмика;
- Дыхательная гимнастика;
- Вокалогимнастика;
- Артгимнастика;
- Упражнения на развитие моторики рук, артикуляционной моторики;
- Работа на тренажёрах, массажерах;
- Игровые модули;
- Игры с движением;
- Сбалансированное питание и т.д.

РЕЛАКСАЦИЯ

- Психофизическая гимнастика;
- Элементы аутотренинга;
- Смехотерапия
- Психофизическая тренировка («игры-превращения», «игры-погружения», телесноориентированные, дыхательные игры, фонопедические упражнения и др.);
- Водные процедуры, массажи;
- Музыкотерапия (функциональная музыка тонизирующей и успокаивающей направленности);
- Сон;
- Ароматерапия;
- Рефлексия;
- Игровой релаксационный комплекс «Волшебный коврик»;
- Сенсорная комната;
- Танцевальная терапия;
- Пение;
- Сухой бассейн и др.

КАТАРСИС

- Самоободрение, развитие воли;
- «Терапия средой»: любование природой, общение с животными, общение с друзьями, открытое общение;
- Саморефлексия: ведение дневников, в которых отражаются эмоциональные состояния и размышления;
- Слушание музыки, чтение книг, просмотр картин;
- Личное художественное исполнение и творчество;
- Улыбка;
- Тренинги общения;
- Путешествия;
- Музыкальные паузы;
- Чтение детских стихов, книг;
- Детская видеотека;
- Развивающие компьютерные игры;
- Участие в праздничных и коллективных мероприятиях;
- Посещение Храма;
- Другая деятельность, затрагивающая «душевные струны» ребёнка.

Режим «Здоровья»

Ортобидотические перемены



Режим «Здоровья»

Внеурочная деятельность
«Веселые, подвижные»

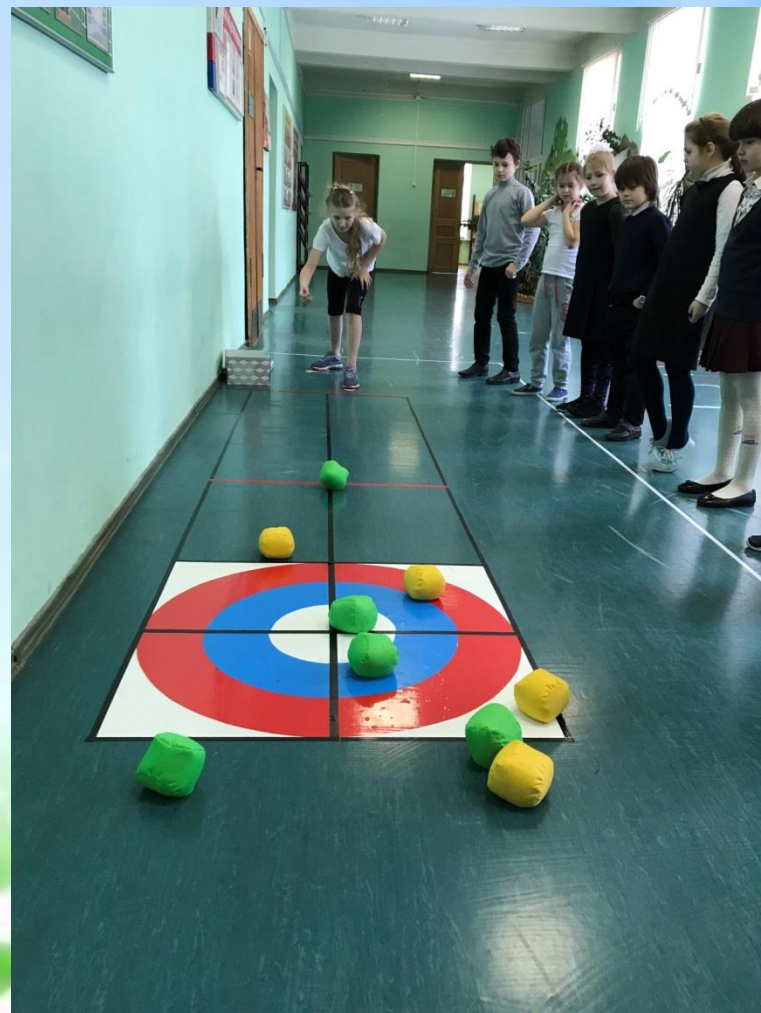
Фитболл-гимнастика

Секция Бокс



Режим «Здоровья»

Оздоровительные зоны



Режим «Здоровья»

*Программа внеурочной
деятельности
«Школьная жизнь в радость»*

*Программа внеурочной
деятельности
«Мир музея»*

Игры-путешествия

Иппотерапия

*Проектная исследовательская
деятельность*



Направления методической работы педагогического коллектива:

- **Картотека тактильных ощущений**
- **Картотека дыхательных гимнастик**
- **Банк упражнений развития эмоционального интеллекта у детей**
- **Сборник игр-путешествий**
- **Банк релаксационных мер**
- **Банк рекреационных мер**
- **Банк катарсисных мер**
- **Игровые развивающие методики по музыкотерапии**
- **Ортобиотический подход в работе с детьми с ОВЗ**
- **Работа с педагогами по сохранению психологического здоровья**
- **Формы и приемы работы с родителями по овладению детьми личным ортобиозом**

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ.

