

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;
- Музыкалотерапия (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»

## Ортобиотические перемены



# Режим «Здоровья»

Внеурочная деятельность  
«Веселые, подвижные»

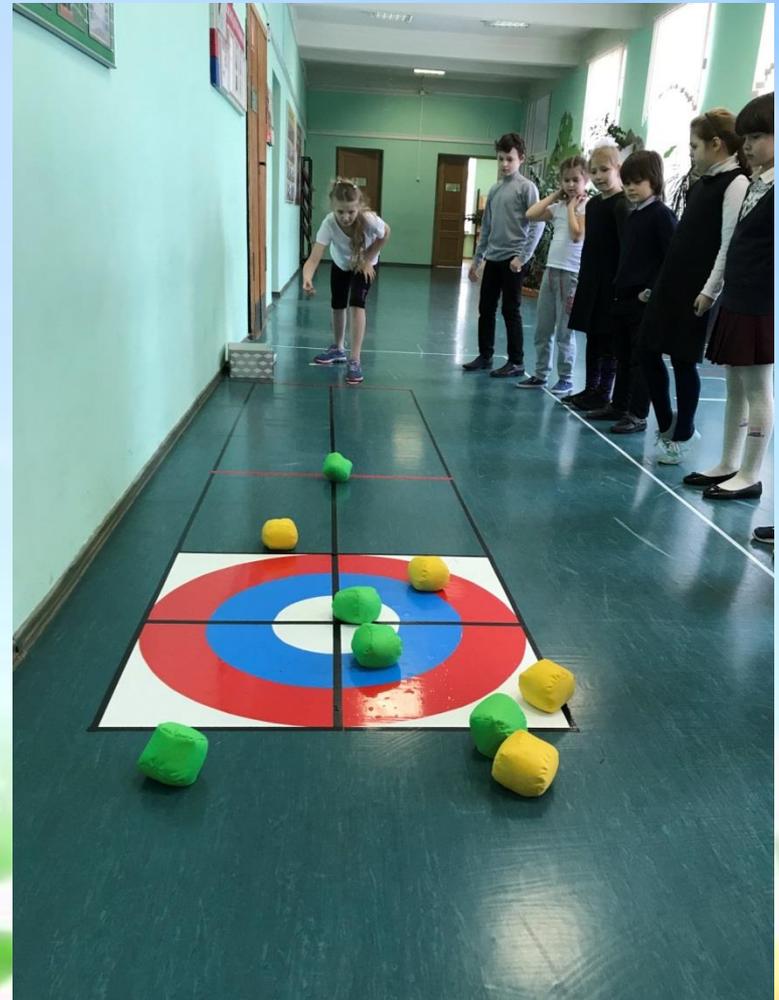
Фитболл-гимнастика

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.*

