

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

*Примечание:*

✓ Нахождение в состоянии релаксации в течение 10–15 минут способно заменить полуторачасовой дневной сон.

✓ Необходимо помнить, что напряжение должно быть кратковременным, а расслабление – длительным.

**Социокультурный модуль**

**(КАТАРСИС)** – комплекс социокультурных мероприятий по социальной адаптации, духовно-нравственной реабилитации, содержащий способы освобождения от отрицательных эмоций, «систему мер, оздоравливающее воздействующих на нравственное состояние людей»:

- 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.

*Примечание:*

- ✓ катарсис является *непрерывным условием социальной адаптации, нравственного становления ребёнка;*
- ✓ *формирует веру в свои силы и возможности (оптимизм).*



*Крайне важным для достижения здоровьесберегающего эффекта является разумная реализация каждого модуля.*

*В.М. Шепель называет это «ФОРМУЛОЙ САМОСБЕРЕЖЕНИЯ», когда суточное время жизнедеятельности человека разумно используется в целях обеспечения его физического, психического и нравственного здоровья.*

**ПАМЯТКА**

**ТЕХНОЛОГИЯ  
САМОСБЕРЕЖЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ  
И ЖИЗНЕННОГО ОПТИМИЗМА  
У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И  
МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО  
ВОЗРАСТА**



**Забота о здоровье - это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.**

**В.А. Сухомлинский**

Одной из инновационных социальных технологий является **технология самосбережения здоровья и жизненного оптимизма (ортобиотика)**, которая представляет *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.

### ОРТОБИОТИКА

Ортобиотика рассматривает здоровье в концепции теории **ортобиоза** (здорового, разумного образа жизни), которая отталкивается от единства трех его составляющих: здоровье *физическое, психическое и духовное (нравственное)*.<sup>1</sup> Позитивно воздействуя на один из видов здоровья, можно улучшить остальные.

Справка: Понятие **“ортобиоз”** (с греч. *«разумный, правильный»*) сформулировал в 1903 году лауреат Нобелевской премии в области физиологии и медицины, врач **Илья Ильич Мечников**.


Современное направление ортобиоза – **ортобиотика**<sup>2</sup> – наука, изучающая **технологии самосбережения здоровья и оптимистического настроения**.


<sup>1</sup> Шепель В.М. Ортобиотика: Слагаемые оптимизма. М.: Авиценна, ЮНИТИ, 1996.


<sup>2</sup> Технология самосбережения здоровья и жизненного оптимизма (ортобиотика) разработана на кафедре человековедения Педагогической Академии последипломного образования (повышения квалификации) Московской области.

### ФОРМУЛА САМОСБЕРЕЖЕНИЯ<sup>3</sup>

представляет три группы здоровьесберегающих (ортобиотических) мероприятий:

 **Рекреация** – физическое укрепление организма. **Рекреация** как форма двигательной активности является обязательным условием нормального функционирования организма.


 **Релаксация** (греч. *расслабление*) – психическое расслабление. **Релаксация** как форма снятия нервного напряжения является важным этапом в функционировании организма, так как организм работает в ритме: напряжение – расслабление.

 **Катарсис** (греч. *очищение*) – самоободрение, способ освобождения от отрицательных эмоций, возвышение личности. **Катарсис** – обязательное условие для обретения духовно-нравственного здоровья.

*Двигательная активность, умение снимать мышечное и эмоциональное напряжение, самоободрение – слагаемые оптимистического настроения человека.*




<sup>3</sup> Шепель В.М. Как жить долго и радостно. – М.: Антиква, 2006. – С. 352

 **РЕКРЕАЦИОННЫЙ МОДУЛЬ** - комплекс мер по укреплению физического здоровья (в том числе развитие двигательной активности, приносящей ребенку чувство мышечной радости):

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

*Примечание:* наилучший эффект достигается за счет создания позитивного внутреннего настроения при выполнении данных мероприятий

 **РЕЛАКСАЦИОННЫЙ МОДУЛЬ** – комплекс мер по снятию мышечного и психоэмоционального напряжения, овладению элементами саморегуляции:

- Психофизическая гимнастика;
- Элементы аутотренинга;
- Смехотерапия;