

Завтра начинается сегодня

*Экспериментальная
и инновационная
деятельность*



*Государственное
общеобразовательное учреждение
Луганской Народной Республики
«Ясеновская гимназия №2
им. Д.В. Лазутина»*

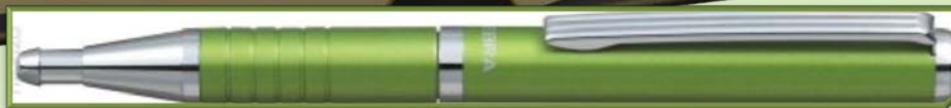


Визитка гимназии



- ❖ Территория:
Луганская Народная
Республика
- ❖ Населенный пункт: пгт
Ясеновский, г.Ровеньки, ЛНР
- ❖ Наименование
образовательного учреждения:
Государственное
общеобразовательное
учреждение «Ясеновская
гимназия №2 им. Д.В.
Лазутина»
- ❖ Почтовый адрес: 94781, ул.
Гагарина 17, пгт
Ясеновский, г.Ровеньки ЛНР

- ❖ Эл. почта школы:
yasenovka2@mail.ru
- ❖ Адрес сайта:
<http://www.yasenovkagym.nasi.ho.ua>
- ❖ ФИО
директора: Рыбальченко
Светлана Евгеньевна
- ❖ Количество учеников в
школе: 364
- ❖ Год открытия
школы: 1965г.
- ❖ Телефон школы:
072-100-44-25



Цель гимназии:

*формирование
здоровой личности,
способной строить
жизнь, достойную
человека.*



Резюме



**Рыбальченко Светлана
Евгеньевна –**

*директор ГОУ ЛНР «Ясеновская
гимназия №2 им Д.В.Лазутина»*

*Квалификационная категория:
специалист высшей категории*

Звание: учитель-методист

Стаж работы: 27 лет

Адрес электронной почты :

rybalchenko70@mail.ru

Адреса личных сайтов:

*Инфоурок.учительский.сайт/Рыбальченко-
Светлана-Евгеньевна*

*Мультиурок.учительский.сайт/Рыбальченко-
Светлана-Евгеньевна*

*yasenovskagymnasi.ho.ua Рыбальченко-Светлана-
Евгеньевна*

«Самый счастливый тот, кто заботится о своем здоровье».

Януш Корчак

Научный руководитель



Батова Анна Ростиславовна –
доцент кафедры физического
воспитания и здоровья, кандидат
медицинских наук, Государственного
учреждения «Луганский государственный
медицинский университет имени
Святителя Луки» Луганской Народной
Республики.

Мастер спорта СССР международного
класса по художественной гимнастике,
чемпион СССР в групповых
упражнениях, президент Луганской
областной федерация аэробики, судья
международной категории.

Адрес электронной почты :

abaton58@mail.ru

«Ведите себя так, чтобы собственные поступки вас вдохновляли и воодушевляли».

Ник Вуйчич

Отзывы родителей

- Ваше отношение к школе:

ГОУ ЛНР «Ясеновская гимназия №2 им Д.В.Лазутина» - это молодое и прогрессивное образовательное учреждение. Молодое - потому что практически весь педагогический коллектив составляют молодые преподаватели, которым, на мой взгляд, легче найти общий язык с учениками. А прогрессивное - потому что всегда идет в ногу со временем, заботится о здоровье каждого. При проведении мероприятий в гимназии чувствуется, что преподаватели вкладывают не только свои умения, но и душу. И это не может оставаться незамеченным.

Плютькало Юлия Сергеевна

Хочу выразить искреннюю благодарность педагогическому коллективу Ясеновской гимназии №2 за заботу, внимание, теплоту, с которой Вы относитесь к нашим детям. Спасибо вам за понимание, за индивидуальный подход к каждому из детей. За важные знания и настоящий пример целеустремленности, за то, что Вы даете возможность каждому ребенку поверить в себя. От всей души желаю Вам дальнейших творческих успехов и побед в вашем нелегком учительском труде! Искренне верю, что наша гимназия - это второй дом для наших детей!

Кузьменко Инна Владимировна

Отзывы выпускников

-Ваше отношение к экспериментальной деятельности.

Родная гимназия дала мне шанс пройти путь взросления и познания важных ценностей в жизни. Я рад, что моим местом обучения было именно ТБОУ АНР «Ясеновская гимназия №2». Здесь меня научили всему, что я сейчас знаю и умею. За всё время школьных лет я узнавал столько всего, что сейчас я просто не понимаю, как школе, а именно учителям, удается обучить таких маленьких и ничего не понимающих детей. Школьные годы - самое прекрасное, что есть в жизни каждого человека. И для этого нужны зазорные, эрудированные, целеустремленные учителя, идущие в ногу со временем, готовые увлечь новшествами, экспериментами, верой в каждого ребенка. Я считаю, что в нашей школе это удалось.

Карнич Никита

Введение эксперимента в нашей гимназии дало возможность каждому из нас почувствовать себя единой командой: учителя-родители-дети. Спасибо, что каждый день я чувствовал себя здесь как дома, сумел проявить себя в спорте, учебе, а самое главное – понял: все в моих руках

Иваненко Дмитрий



Современные требования к выпускнику гимназии

Обученность

Креативность

Здоровье

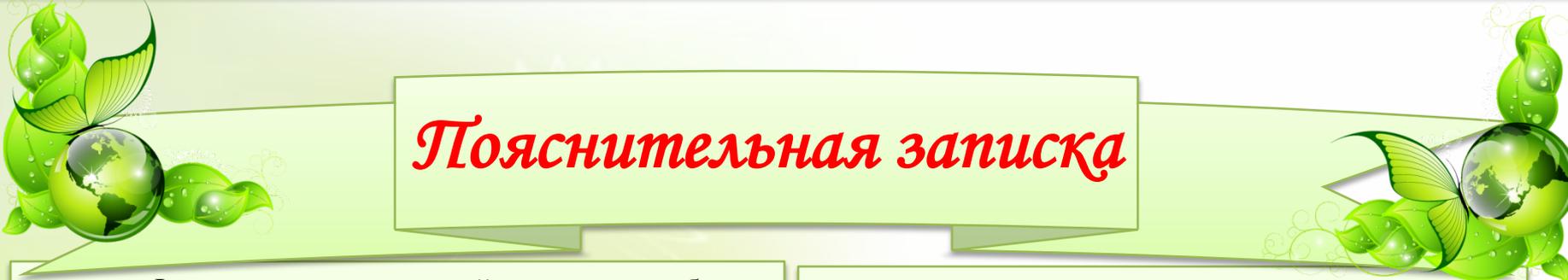
Нестандартность

Осведомленность



«Современная школа – это школа успеха, инноваций и здоровья».

Самохвалов Андрей Сергеевич



Тояснительная записка

Формирование здоровой личности ребенка, сохранение и укрепление его здоровья - всеобщая проблема психолого - педагогической науки и практики. Здоровье - самая главная ценность человека, без которой он не может быть счастливым.

Проблема сохранения здоровья во всем мире становится все более **актуальной**, а у нас в Луганской Народной Республике и подавно. Заболеваемость населения постоянно растет, а абсолютно здоровых детей, почти не рождается. Поэтому задача по сохранению и укреплению здоровья стоит сегодня перед каждым образовательным учреждением, в том числе и перед нами.

Наша цель – сохранение здоровья детей, формирование культуры здоровья.

Задачи здоровьесберегающей деятельности:

1) развитие здоровой личности учащегося, готового к самоопределению, саморазвитию и самосовершенствованию;

- 2) формирование у учащихся стойких познавательных интересов к собственному здоровью на основе увеличения двигательной активности;
- 3) воспитание ответственного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих как к наивысшей ценности общества;
- 4) повышение качества обучения школьников за счет освоения технологий, которые обеспечивают успешность самостоятельной работы каждого ученика с учетом оценки физического здоровья и освоения программ по его укреплению;
- 5) создание максимально благоприятных условий для интеллектуального, духовного, морально-этического и физического развития учащихся.

Предлагаем вашему вниманию опыт экспериментальной работы нашего общеобразовательного учреждения по проблеме здоровьесбережения, который мы рекомендуем для использования всем педагогам, методистам и родителям.

Экспериментальная деятельность

Формирование культуры здоровья обучающихся во взаимодействии школы и семьи

Цель эксперимента:

создание и апробирование системы работы образовательной организации, нацеленной на сохранение здоровья обучающихся, посредством формирования у них культуры здоровья во взаимодействии школы и семьи.



апробировать эффективность системы работы образовательной организации

использовать здоровьесберегающие технологии

Задачи

воздействовать на родителей через детей

разработать систему информационно-аналитического сопровождения

совершенствовать формы организации процесса обучения и методов обучения



Методическая копилка опыта

Мониторинг уровней здоровья

Диагностика здоровья

Освещение работы в СМИ

Формы реализации

Анализ полученных данных и заболеваемости

Лекторий для родителей «Школа здоровья семьи»

Дополнительный курс «Культура здоровья»

Лекторий для педагогов «Секреты сохранения здоровья»





Нормативно - правовая база

Закон “Об образовании” Луганской Народной Республики №128-ІІ от 30 сентября 2016г.

Статья 18. Экспериментальная и инновационная деятельность в сфере образования

1. Экспериментальная и инновационная деятельность в сфере образования осуществляется в целях обеспечения модернизации и развития системы образования с учетом основных направлений социально-экономического развития Луганской Народной Республики, реализации приоритетных направлений государственной политики Луганской Народной Республики в сфере образования.

2. Экспериментальная деятельность направлена на разработку, апробацию и внедрение новых образовательных технологий, образовательных ресурсов и осуществляется в форме экспериментов.

3. Инновационная деятельность ориентирована на совершенствование научно-педагогического, учебно-методического, организационного, правового, финансово-экономического, кадрового, материально-технического обеспечения системы образования и осуществляется в форме реализации инновационных проектов и программ организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и иными действующими в также их объединениями.

Абсолютно здоровых детей не существует

ЗТР
СПИД

Неврозы

Олигофрения
ПТСР

?

Глобальная
проблема
человечества

здоровая

творческая

духовная

ЛИЧНОСТЬ

морально
развитая

Трудности в работе



Формирование культуры здоровья

В условиях реформирования образования и обновления его содержания очень важно, чтобы качественное образование сочеталось с хорошей физической подготовкой подрастающего поколения, с сохранением и укреплением духовного, социального, психологического и физического здоровья. Поэтому современная школа важна не только как система для получения знаний, но и для формирования образа жизни, воспитания ценностного отношения к своему здоровью, основы будущего благосостояния общества, формирования культуры здоровья как у обучающихся, так и у всех участников учебно-воспитательного процесса.

Сфера образования имеет огромный духовно-нравственный, мировоззренческий, интеллектуальный, созидательный потенциал в отношении сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения. Однако, как показывает опыт, здоровье напрямую зависит не только от наследственных и экологических факторов, но и от уровня объективных знаний о нем и его составляющих, о способах его сохранения и приумножения, от влияния примера родителей на детей и детей на родителей по укреплению здоровья семьи и сохранению рода, от мотивации самих обучающихся, педагогов и родителей на здоровый образ жизни. Всё это является фундаментальной основой здоровьесберегающей системы образования, цель которой - формирование культуры здоровья учащихся, содействующей сохранению и укреплению здоровья в течение всей их будущей жизни и жизни их будущих детей. Необходимость проведения эксперимента по теме «Формирования культуры здоровья учащихся во взаимодействии школы и семьи» возникла в нашей организации потому, что при обследовании 380 учащихся нашей гимназии в прошлом учебном году только 47% оказались здоровыми (не имели выраженной патологии). За год обучения в гимназии количество хронических заболеваний возросло почти вдвое, причем в каждом классе. Возник острый вопрос: как это остановить, предотвратить и изменить ситуацию к лучшему?



Золотое правило

Детей нужно учить быть здоровыми душой, и телом; раскрывать им ценность здоровья как наибольшего человеческого достоинства в тесном сотрудничестве семьи и школы.



Научное обоснование

Каждый педагогический работник нашей образовательной организации наблюдал, что большинство детей плохо усваивают информацию, нервные, возбужденные, у них ухудшается память, мышление, а выразить свою мысль – задание повышенной сложности. Было отмечено, что здоровьесберегающая работа не дает результата, если имеется негативный образец поведения родителей или в семье недостаточно уделяется внимание сохранению и укреплению здоровья всех членов семьи. Анализируя эти факты, мы пришли к выводу, что мало внимания уделяем формированию здоровой, творческой, духовной и морально развитой личности, формированию культуры здоровья обучающихся и их родителей. А проблема сохранения здоровья детей – не только проблема нашей гимназии, но и актуальная, глобальная и серьезная проблема XXI века. Ведь с начала столетия частота нервно-психических расстройств среди детей во всем мире возросла в шесть раз, неврозов – в 65 раз, а такое генетически обусловленное отклонение как олигофрения – в 30 раз. Поражают темпы роста среди подростков и молодежи наркомании и СПИДа. Растет в Луганской Народной Республике и показатель поствоенного синдрома (разновидность посттравматического расстройства).

Анализируя вышеперечисленные проблемы, мы пришли к выводу, что решать их необходимо как можно скорее всей образовательной организацией через тесную связь с общественностью и родителями.

Вот почему мы выбрали тему эксперимента - «Формирование культуры здоровья учащихся во взаимодействии школы и семьи».



Этапы реализации эксперимента

I этап – теоретический (апрель 2017 – июнь 2017).

Цели этапа:

- изучить нормативно-правовую базу по теме эксперимента;
- повысить мотивацию педагогических работников к введению экспериментальной работы;
- разработать совместный план мероприятий

II этап – практический (сентябрь 2017 – май 2021)

Цели этапа:

- определить уровень здоровья участников эксперимента;
- провести диагностику физической и психической составляющей здоровья в динамике проведения экспериментальной деятельности;
- наладить тесную связь с родителями обучающихся по сохранению и укреплению здоровья всех членов семьи;
- проанализировать результаты введения эксперимента и подвести итоги.

III этап – заключительно-коррекционный (сентябрь 2021 – май 2022)

Цели этапа:

- проанализировать влияние инновационных технологий на развитие образовательной организации;
- подвести итоги проделанной работы по внедрению системы здоровьесбережения и формирования культуры здоровья учащихся во взаимодействии школы и семьи и предложить удачный опыт работы по теме эксперимента другим образовательным организациям.



Здоровье
ребенка



Проблематика исследования

Объект исследования – процесс формирования культуры здоровья обучающихся во взаимодействии школы и семьи.

Предмет исследования – система формирования культуры здоровья обучающихся во взаимодействии школы и семьи.

Цель эксперимента – создание и апробирование системы работы образовательной организации, нацеленной на сохранению здоровья обучающихся, посредством формирования у них культуры здоровья во взаимодействии школы и семьи.

Гипотеза исследования - деятельность по формированию культуры здоровья учащихся во взаимодействии школы и семьи будет эффективна, если будет создана и внедрена система, включающая следующие разделы: мониторинг уровней здоровья обучающихся, педагогов, родителей; диагностика физической и психической составляющей здоровья в динамике проведения экспериментальной деятельности; проведение анализа, полученных данных и заболеваемости в течение экспериментальной деятельности, как критериев эффективности созданной системы; введение в учебный план дополнительного образования по здоровьесбережению - внеурочной деятельности «Школа моего здоровья»; организация работы постоянно-действующего лектория для педагогов «Секреты сохранения здоровья»; организация работы постоянно-действующего лектория для родителей «Школа здоровья семьи»; мониторинг сформированности культуры здоровья и отдельных компонентов здорового образа жизни всех участников образовательного процесса, как критериев эффективности созданной системы; создание методических разработок уроков и воспитательных мероприятий по теме эксперимента; проведение открытых мероприятий детей для родителей по обучению определенной оздоровительной методике для педагогического воздействия на них; поиск и анализ критериев эффективности деятельности гимназии по укреплению и сохранению здоровья учащихся; организация работы по информированию населения о культуре здоровья через местную прессу.



Использование нетрадиционных подходов в оздоровлении детей



Этюды души
Целительные мудры
Фитотерапия
Ароматерапия
Цветотерапия
Музыкальная терапия



Психогимнастика
Возобновление психического баланса
Тренинг



Здоровье ребенка

Духовное

Психическое

Социальное

Физическое



Работа с семьей по пропаганде ЗСЖ
Школа сознательного отцовства



Имунная гимнастика
Массаж
Коррекционная гимнастика



Задачи эксперимента

Задачи эксперимента:

- апробирование эффективности системы работы образовательной организации по сохранению здоровья обучающихся на основе взаимодействия с родителями;
- использование здоровьесберегающих технологий образования и формирование у обучающихся правильной системы ценностей, мотивов и установок, ориентация на здоровый образ жизни;
- воздействие на родителей через детей по актуальным проблемам сохранения и укрепления здоровья;
- выявление динамики характеристик здоровья обучающихся;
- совершенствование форм организации процесса обучения и методов обучения в гимназии;
- разработка системы информационно-аналитического сопровождения изучения педагогического процесса и профессионального потенциала педагогических работников в области данного вида работ.

Ожидаемый результат экспериментальной работы – создание модели образовательной среды гимназии, которая содействует укреплению здоровья обучающихся, а также всех участников процесса обучения.

Модель формирования культуры здоровья

Первичная диагностика валеологических знаний педработников

Координационный совет

Валеологический всеобуч

Диагностика работников

Школа сознательного отцовства

Лекции

Консультации специалистов

Вечера вопросов и ответов

Клуб общения

Обмен опытом

Открытые просмотры

Домашние задания

«Посиделки»

Общий режим дня в школе и дома

Составление индивидуальных оздоровительных программ

Дни здоровья

Уроки

Закрепление знаний о ЗСЖ

Внедрение системы природного оздоровления

Спорт, праздники, развлечения

Семья

Диагностика

Валеологический всеобуч

Выставки

Папки-передвижки

Круглые столы

Физическая

Соматическая

Психическая

Клиническая

Валеологическая библиотека

Медицинское обследование детей

Дифференцированные программы закаливания

Экскурсии

Дни добрых дел

Походы



I этап

Проведение эксперимента рассчитано с 2017 года по 2022 год.

Содержание экспериментальной работы:

I этап – теоретический (апрель 2017 – июнь 2017).

Цели этапа:

- изучить нормативно-правовую базу по теме эксперимента;
- повысить мотивацию педагогических работников к введению экспериментальной работы;
- разработать совместный план мероприятий.

Задачи этапа:

- подготовка материалов, регламентирующих организацию и проведение экспериментальной работы;
- определение необходимых организационных условий для осуществления экспериментальной работы;
- осуществление теоретической и практической подготовки педагогических работников к введению экспериментальной работы;
- выявление и анализ недостатков в работе, корректировка.

Нестандартное оборудование



Содержание работы

Содержание деятельности:

- определение и научное обоснование темы, цели и задач экспериментальной работы;
- налаживание совместной деятельности с научными организациями, осуществляющими сопровождение экспериментальной работы;
- создание научно-методического совета образовательной организации;
- проведение входного мониторинга «Уровень готовности участников процесса обучения к участию в эксперименте»;
- нормативно-правовое обеспечение экспериментальной работы;
- формирование творческих групп по проблеме эксперимента для проведения экспериментальной работы;
- проведение учредительного семинара-практикума по вопросам эксперимента;
- размещение информации на сайте гимназии и информационных стендах об экспериментальной деятельности, рекомендации родителям и учащимся по проблеме сохранения здоровья;
- разработка теоретико-концептуальных основ экспериментальной работы по теме;
- мониторинг промежуточных результатов (на начало и конец учебного года);
- семинары – практикумы;
- анкетирование и опрос родителей и обучающихся по теме эксперимента;
- организация дополнительного образования по проблеме здоровьесбережения;
- подведение итогов I подготовительного (теоретического) этапа экспериментальной работы.

Система работы гимназии в обучении и воспитании здоровой личности

Уважение
Сотрудничество
Взаимопонимание
Добро
Компетентность
Партнерство
Вера



II этап

II этап – практический (сентябрь 2017 – май 2021)

Цели этапа:

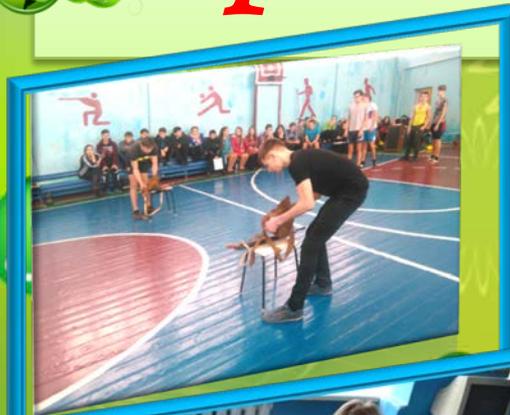
- определить уровень здоровья участников эксперимента;
- провести диагностику физической и психической составляющей здоровья в динамике проведения экспериментальной деятельности;
- наладить тесную связь с родителями обучающихся по сохранению и укреплению здоровья всех членов семьи;

проанализировать результаты введения эксперимента и подвести итоги.

Задачи этапа:

- определение критериев и методов оценки эффективности экспериментальной системы;
- повышение квалификации педагогических работников в рамках эксперимента;
- содействие сплочению коллектива педагогические работники – родители – обучающиеся;
- обновление содержания процесса обучения гимназии;
- информирование населения о способах сохранения и приумножения здоровья.

Хроника спортивной жизни





Содержание работы

Содержание деятельности:

- введение в учебный план дополнительного образования по здоровьесбережению - внеурочной деятельности «Культура здоровья»(1 раз в неделю);
 - организация работы постоянно-действующего лектория для родителей «Школа здоровья семьи» (1 раз в месяц);
 - организация работы постоянно-действующего лектория для педагогов «Секреты сохранения здоровья» (1 раз в месяц);
 - проведение открытых мероприятий детей для родителей по обучению определенной оздоровительной методике(1 раз в месяц);
 - определение уровней соматического и психического здоровья и анализ заболеваемости (1 раз в год);
 - информирование населения о культуре здоровья через местную прессу(1 раз в неделю);
 - сравнение результатов экспериментальной работы с поставленной целью и задачами;
 - количественный и качественный анализы, системная оценка эффективности внедрения системы формирования культуры здоровья учащихся для создания модели функционирования гимназии как Школы здоровья;
 - распространение опыта экспериментальной работы по данной проблеме через публикации в прессе и сети интернет;
 - проведение регионального семинара по теме эксперимента;
 - подведение итогов II (практического) этапа эксперимента.
- 

Взаимосвязь школы и семьи



**ИГРЫ
ПАТРИОТОВ**



Для милых мам



**САМОЕ ЦЕННОЕ
СОКРОВИЩЕ-
ЗДОРОВЬЕ**



В КРУГУ СЕМЬИ



**ПАПА, МАМА, Я –
СПОРТИВНАЯ
СЕМЬЯ**



**СУПЕР-
ПАПА, СУПЕР-СЫН**



**ПРАЗДНИЧНОЕ
ПАПУРИ**



Арт-кафе

III этап

III этап – заключительно-коррекционный (сентябрь 2021 – май 2022).

Цели этапа:

- проанализировать влияние инновационных технологий на развитие образовательной организации;
- подвести итоги проделанной работы по внедрению системы здоровьесбережения и формирования культуры здоровья учащихся во взаимодействии школы и семьи;
- предложить удачный опыт работы по теме эксперимента другим образовательным организациям

Задачи этапа:

- проведение диагностики влияния эксперимента на развитие образовательной организации;
- проведение диагностики влияния эксперимента на сформированность культуры здоровья всех участников образовательного процесса;
- выявление сильных и слабых сторон эксперимента;
- формирование здорового образа жизни каждого участника процесса обучения;
- обобщение и систематизация материалов экспериментальной деятельности образовательной организации.



Использование элементов методики Владимира Филипповича Базарного

ЖО увеличивается в 2-3 раза

Плотность ДА вырастает до 80-85%

Уменьшение в 5-6 раз срывов
и агрессии

Снижение заболеваемости
в 2-4 раза





Содержание работы

Содержание деятельности:

- в случае необходимости – внесение корректив в созданную и апробированную модель функционирования образовательной организации как Школы здоровья, а также прогнозируемых результатов экспериментальной работы;
 - педагогическая диагностика;
 - анализ влияния инновационных технологий на развитие образовательной организации;
 - распространение перспективного педагогического опыта в образовательных организациях Луганской Народной Республики;
 - оформление опыта работы в сборнике гимназии и на сайте гимназии;
 - организация работ по использованию полученных результатов всеми участниками процесса обучения;
 - проведение республиканской научно-практической конференции по теме эксперимента;
 - подготовка научного отчета об итогах проведения экспериментальной работы по теме эксперимента.
- 

Распространение опыта



Ожидаемые результаты

Ожидаемые результаты:

- дальнейшее снижение роста хронических и простудных заболеваний у обучающихся;
- деятельностная модель функционирования учебного заведения как Школы здоровья;
- укрепление тесной взаимосвязи с родителями обучающихся по укреплению здоровья семьи;
- подтверждение эффективности целенаправленной системы работы образовательной организации по сохранению здоровья обучающихся;
- методические разработки, пособия и рекомендации по проблеме сохранения здоровья обучающихся и их родителей;
возможность осуществления здоровьесберегающей деятельности в процессе обучения каждой образовательной организации
- создание единой системы диагностических методик по определению уровня физического и психического здоровья обучающихся;
- совершенствование форм организации учебно-воспитательного процесса и методов обучения в гимназии;
- разработка системы информационно-аналитического сопровождения изучения педагогического процесса и профессионального потенциала педагогических работников в области данного вида работ;
- демонстрация педагогического опыта перед педагогической общественностью и родителями;
- публикации в профессиональных журналах, педагогических сайтах, научных пособиях по теме исследования;
- видеоматериалы и презентации опыта работы.

Анкетирование

• **Методика. Здоровы ли вы физически?**

Подчеркните ваш вариант ответа на приведённые ниже вопросы:

1. Насколько вы активны? Как часто занимаетесь физическими упражнениями:
а) 4 раза в неделю; б) 2-3 раза в неделю;
в) 1 раз в неделю.
2. Какое расстояние вы проходите пешком в течение дня?
а) более 4 км; б) менее 1,5 км; в) менее 700 м.
3. Отправляясь на работу или по магазинам, вы:
а) как правило, идёте пешком или едете на велосипеде;
б) часть пути идёте пешком или едете на велосипеде;
в) иногда идёте пешком или едете на велосипеде;
г) всегда добираетесь до работы на общественном транспорте или автомобиле.
4. Если перед вами стоит выбор: идти по лестнице или ехать на лифт, вы:
а) всегда поднимаетесь по лестнице;
б) поднимаетесь по лестнице, за исключением тех случаев, когда у вас в руках тяжести;
в) иногда пользуетесь лифтом;
г) всегда пользуетесь лифтом.

5. По выходным дням вы:

- а) по несколько часов работаете по дому или в саду;
- б) как правило, вы целый день проводите в движении, но в течение этого дня не занимаетесь никаким физическим трудом;
- в) совершаете несколько коротких прогулок;
- г) большую часть субботы и воскресенья смотрите телевизор.

Оценка:

- а) – 4 балла; б) – 3 балла; в) – 2 балла; г) – 1 балл.

18 очков и больше. Вы очень активны и вполне здоровы физически.

12-18 очков. Вы в достаточной степени активны и придерживаетесь разумного подхода к вопросам сохранения физической формы.

8-12 очков. Вам стоило бы больше заниматься физическими упражнениями.

8 очков и меньше. Вы ленивы и пассивны, физические упражнения вам просто необходимы.

Проведение исследований

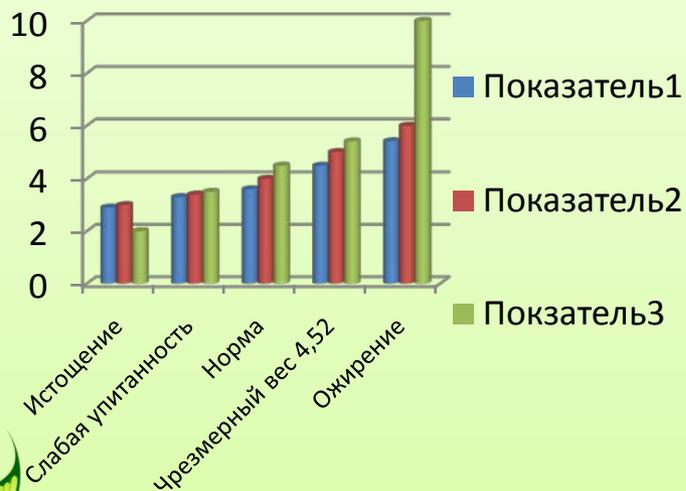


Дигностику

Тест на упитанность

Измерьте свой вес и рост. Определите показатель упитанности. Сравните свои данные с таблицей.

Показатель упитанности = вес тела (кг): рост (дм)



Экспресс оценка уровня здоровья.

Проба Генчи



Задержка дыхания на выдохе. Испытуемому предлагают задержать дыхание после полного выдоха. Удовлетворительной эта проба считается, если задержка дыхания составила не менее 20 секунд.

МУЖЧИНЫ

- более 43 сек
- от 25 до 29 сек
- от 20 до 24 сек
- ниже 18 сек

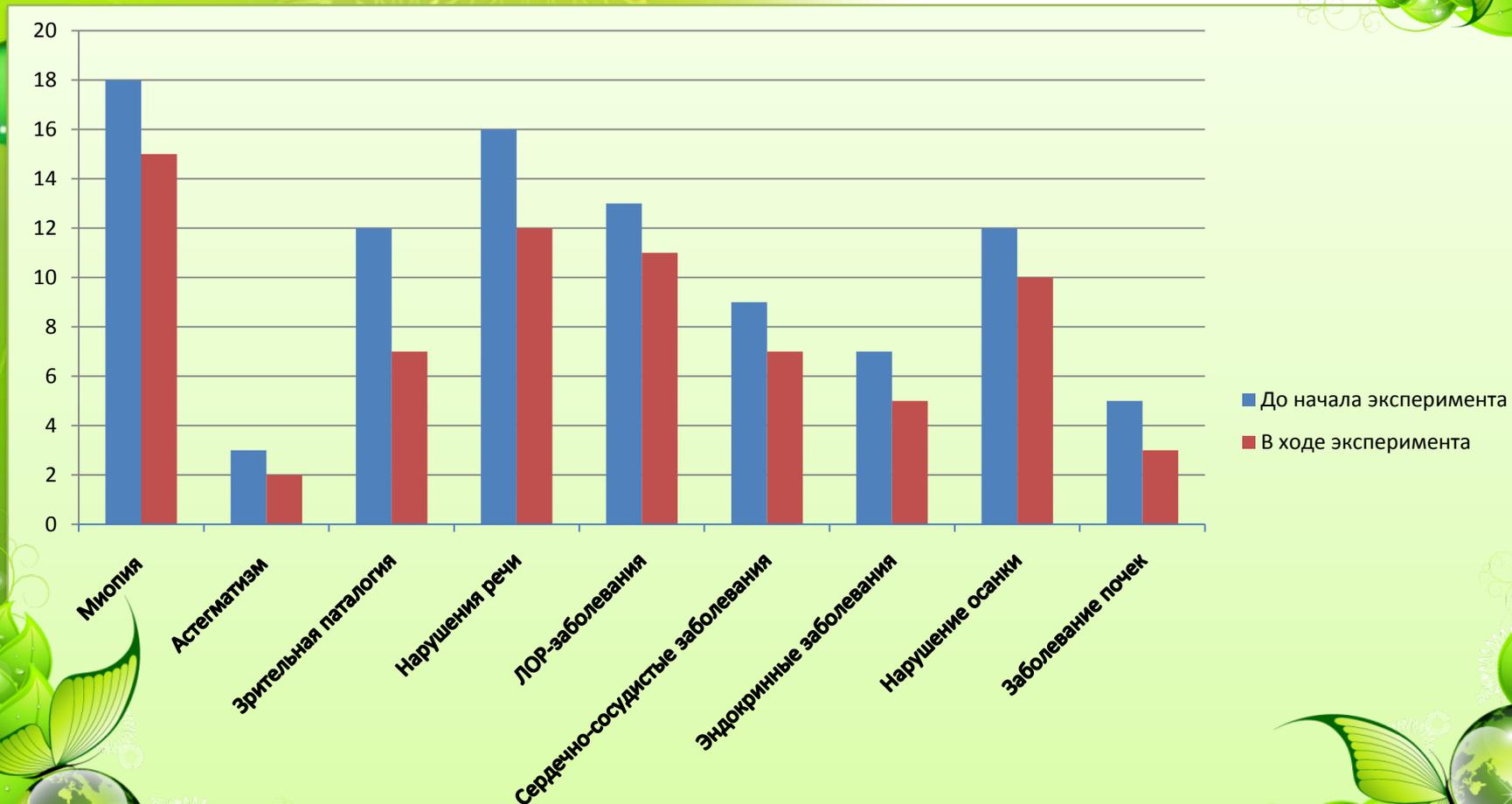
РЕЗУЛЬТАТ

- отлично
- хорошо
- удовлетворительно
- плохо

ЖЕНЩИНЫ

- более 31сек
- от 23 до 27 сек
- от 18 до 22 сек
- ниже 14 сек

Сравнительный анализ здоровья учащихся





Мастер-класс для педагогов

В здоровом теле здоровый дух

- *Уважаемые коллеги, а сейчас мы предлагаем Вам, хотя бы на несколько минут, позаботиться о своем здоровье, восстановить свои силы и принять участие в мастер-классе «В здоровом теле - здоровый дух»*

Ведущие по очереди (под музыку)

- Не на острове Буяне,
- не на море океане,
- В каждом сердце остров есть,
- что нельзя нам глаз отвести.
- Там здоровье укрепляют,
- стать счастливым помогают.
- Приглашаем с нами плыть.
- В пути просим не грустить.
- А здоровье укреплять,
- Настроенье поднимать.
- Давайте отправимся вместе в увлекательное путешествие на остров под названием **ТИЛИМИЛИТРЯМДИЯ.**

- Почему «Тили»? Помните знаменитое «Тили – тили-тесто, жених и невеста?» Старый русский языческих времён обычай, когда перед свадьбой будущие муж и жена вместе выпекают каравай хлеба. Вместе носят воду из колодца, вместе мелют зерно, замешивают тесто вдвоём и т. п. А мы сегодня собрались все вместе, чтобы просто позаботиться друг о друге, как о самых близких и родных людях. И делать все мы будем, как в старом русском обычае, всё вместе.

- Почему «мили»? В англ. melee — термин, обозначающий ближний бой. Сегодня мы объявляем бой скуке, равнодушию, лени, плохому самочувствию и всем-всем болезням и горестям.

- И что же такое Трямдия? На сказочной планете «Трям –это здравствуйте». Пожелание здоровья, долгих лет жизни. Так пусть же сегодняшнее наше путешествие подарит всем вам незабываемые впечатления, хорошее настроение и сохранит здоровье на долгие годы.

Победители городских и республиканских конкурсов





Мастер-класс для педагогов



- Уважаемые пассажиры! Наш лайнер отправляется.(музыка)
- Температура воздуха за бортом 20 градусов.
- Температура воды 24 градуса.
- Ветер южный и ласковый.
- Атмосферное давление улучшает настроение.

ВМЕСТЕ. Желаем всем приятного путешествия.

РЕЛАКС «Я на море»

- А давайте вообразим, что мы не в классе. а на берегу моря. Закройте глаза и немного пофантазируйте.

Я на море... Светит яркое солнышко. Смотрю на бескрайние водные просторы. Они преливаются разными цветами. Синим, фиолетовым, бирюзовым. Дышу спокойно, свободно, Волны набегают одна на другую и тихонько ударяются о берег. Кажется, что море шепчет, щекочет и нежно разговаривает с тобой. Как же прекрасно вокруг. Я чувствую себя самым счастливым человеком на земле.

- Откройте глаза. Людям необходимо здоровье, чтобы преодолевать трудности жизни, реализовывать свои мечты, достигать успеха и быть счастливыми. Ведь не зря в народе говорят: «Было б здоровье, все остальное наживем». А если почаще повторять волшебную фразу вслух, то она непременно сбудется. Включаем волшебство и повторяем: «Моё здоровье в моих руках». Теперь все зависит только от Вас.

МАССАЖ РУЧЕК (под. музыку)

Перед нами остров Тилимилитрамдия. Попасть на него может только тот, кто постоянно работает над собой, давайте сделаем это вместе. Все самое прекрасное на земле создано руками человека. И ваша судьба тоже в ваших руках. Почувствуйте тепло своих рук (ладони накрест), ощутите их нежность (поглаживание), услышите тепло и влажность ладошек (трем), пройдитесь по изгибам ласковым движением руки (перебор сверху руки), восстановите круговыми движениями кровообращение своих пальчиков на левой и правой руке (массаж пальчиков), почувствуйте

Прием норм ТПО

Хочешь изменить мир- изменись сам



Кросс



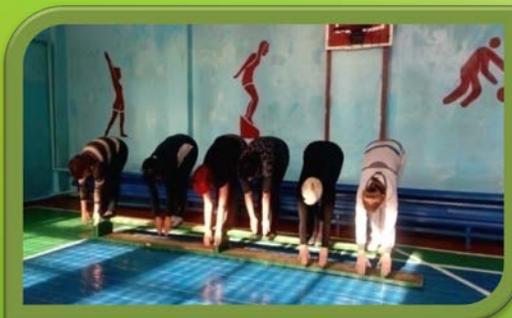
Разминка



Проба Руфье



Пресс



Гибкость



Прыжок в длину



Мастер-класс для педагогов



их силу и упругость(замок), сбросьте ими весь груз житейских проблем,стряхните все неприятности и трудности.

-МАССАЖ ГОЛОВЫ

Нам с вами приходится очень много думать и принимать ответственные решения. Для рождения умной мысли нужна светлая голова. Давайте активизируем наши точки здоровья. Начиная от центра Вселенной,круговыми спиральными движениями проходим по орбите Мудрости к зоне управления, поднимаемся к вершине мысли. Подуем легкими космическими ветрами(гладим), посыпем нежными каплями звездного дождя(перебор пальчиками по голове), состыкуем с сильными метеоритами (придавливаем ладошками),передадим сигналы в мозговой центр своего организма. И пусть импульсы от них разойдутся по всей нашей системе. Повторите про себя: «Мне хорошо!»

- Откройте глаза. Людям необходимо здоровье, чтобы преодолевать трудности жизни,реализовывать свои мечты, достигать успеха и быть счастливыми.

Ведь не зря в народе говорят: «Было б здоровье, все остальное наживем». А если почаще повторять волшебную фразу вслух, то она непременно сбудется. Включаем волшебство и повторяем: «Моё здоровье в моих руках».Теперь все зависит только от Вас.

МАССАЖ РУЧЕК(под. музыку)

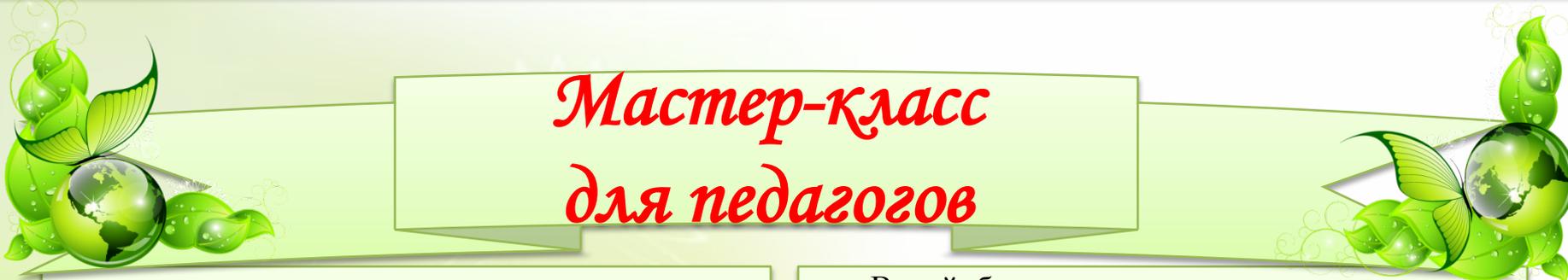
Перед нами остров Тилимилитрядия. Попасть на него может только тот,кто постоянно работает над собой, давайте сделаем это вместе. Все самое прекрасное на земле создано руками человека. И ваша судьба тоже в ваших руках. Почувствуйте тепло своих рук(ладони накрест), ощутите их нежность(поглаживание),услышите тепло и влажность ладошек(трем),пройдитесь по изгибам ласковым движением руки(перебор сверху руки), восстановите круговыми движениями кровообращение своих пальчиков на левой и правой руке(массаж пальчиков),почувствуйте их силу и упругость(замок), сбросьте ими весь груз житейских проблем,стряхните все неприятности и трудности.

Достигнутые результаты

- 
- снижение роста хронических и простудных заболеваний у обучающихся;
 - деятельностная модель функционирования учебного заведения как Школы здоровья;

- 
- укрепление тесной взаимосвязи с родителями обучающихся ;
 - методические разработки, пособия и рекомендации;
 - повышение уровня педагогического мастерства;

- 
- создание единой системы диагностических методик;
 - совершенствование форм организации УВП;
 - демонстрация педагогического опыта ;
 - публикации результатов работы;
 - видеопрезентации опыта работы.
- 
- 



Мастер-класс для педагогов

ТАНЕЦ СИДЯ

На острове кроме нас много разных обитателей. Давайте попробуем с ними подружиться и повторим их движения (*Под песенку повторяем движения*)

- Молодцы, у всех все получилось замечательно. И если Вы почувствовали себя детьми, значит не все потеряно - Вы на своём месте.

Жизненные силы организма оновлены и включены. Вы полны сил и энергии. Готовы к новым свершениям и начинаниям. Мы уверены, что заряд бодрости, полученный на нашем острове, Вы передадите своим семьям, сотрудникам и окружающим Вас людям. А нам пора возвращаться, просим занять места в своих каютах. Сядьте удобно, расслабьтесь и посмотрите в иллюминатор.

РЕЛАКС «РЫБКИ»(под музыку)

- Представьте, что морское дно –это ваша жизнь. Такая же яркая, удивительная и разнообразная.

В ней бывают взлеты и падения, печали и радости, уныние и вдохновение. Она чередуется черными и белыми полосами.

На самом дне вашего сердца, за изгибами и изломами судьбы спрятаны жемчужины счастья и любви. Черные моменты бывают в Вашей жизни. Но они проплывают мимо. А на смену им приходят яркие и незабываемые события. Желтый-позитив. Голубой-надежда, розовый-это мечта. Так пускай же в вашей жизни будут солнечные и радужные дни, теплые и нежные встречи, надежные и верные друзья, любящие и благодарные дети. Стремитесь к своей мечте и она обязательно сбудется!

Итог: - Вы работали отлично,

- Желаем счастья в жизни личной!

- Пусть вам солнце мирно светит и пусть радуют вас дети!

Вместе : **Никогда не унывайте, свое здоровье укрепляйте!**

Присоединяйтесь к нам



*Здоровье - самый бесценный дар!
Берегите его!*