

# *Завтра начинается сегодня*

*Экспериментальная  
и инновационная  
деятельность*



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

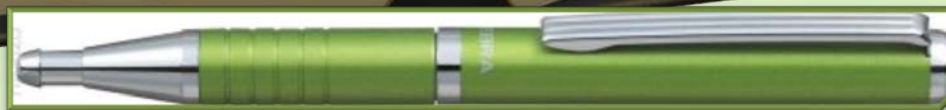


# Визитка гимназии



- ❖ 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](mailto: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](mailto: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](mailto: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

психическое

духовное

социальное

физическое



Здоровье  
ребенка



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

Физическая

Соматическая

Психическая

Клиническая

Валеологический всеобуч

Выставки

Папки-передвижки

Круглые столы

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

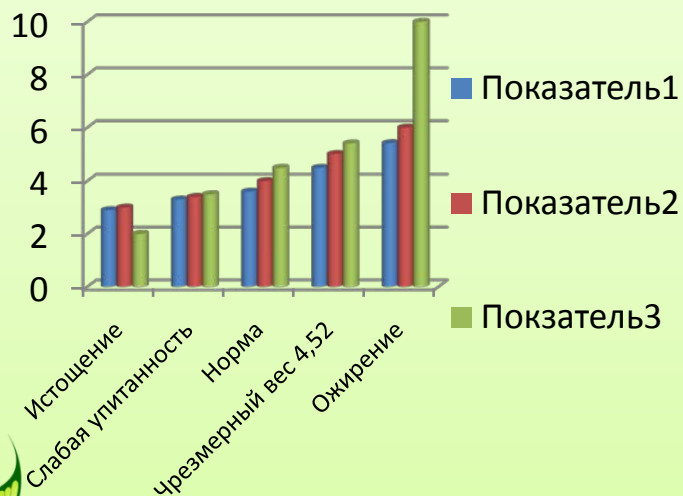


# Дигностику

## 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

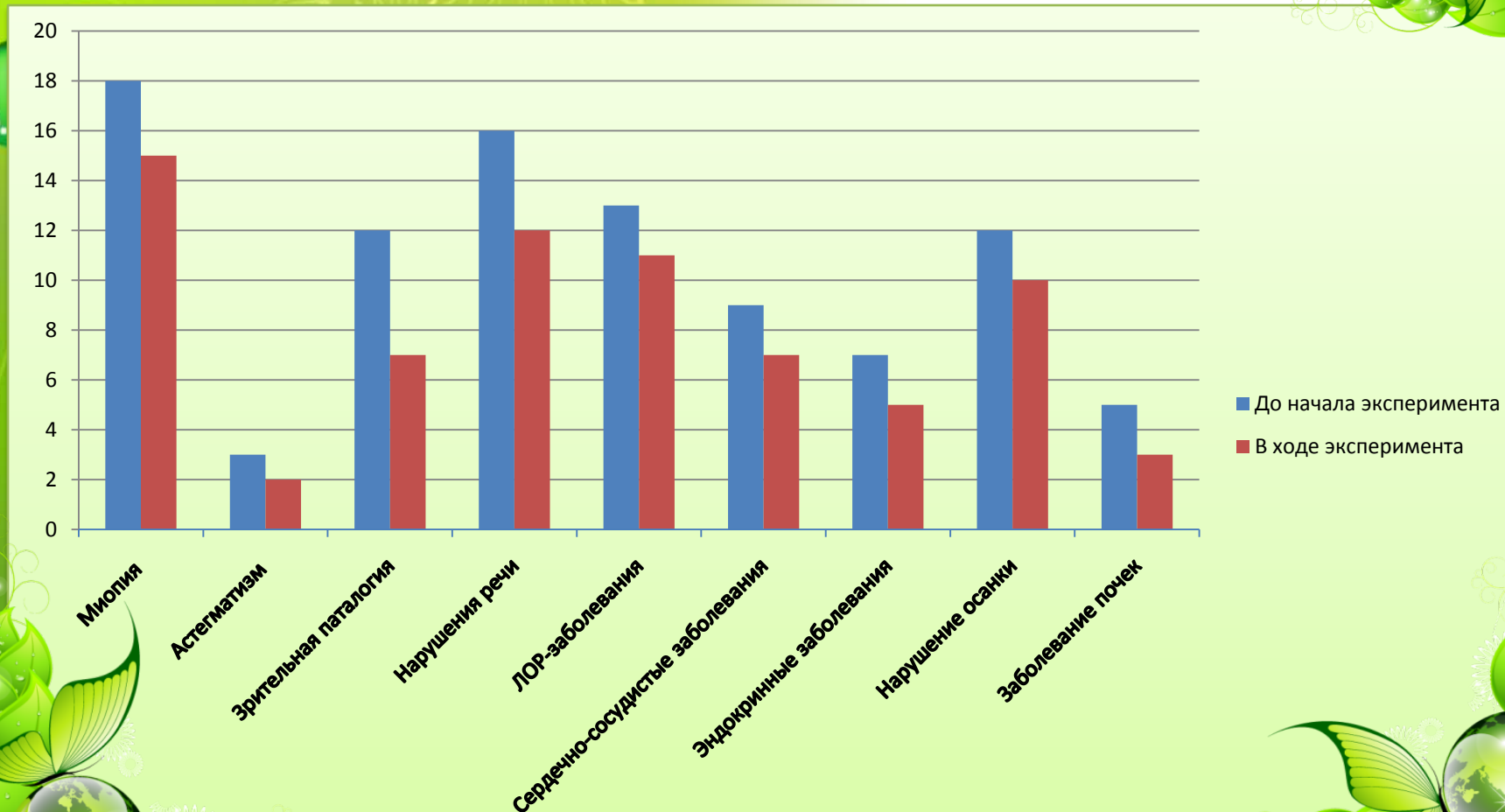
#### РЕЗУЛЬТАТ

- 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 активируем 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!*