

СОЦИОКУЛЬТУРНЫЙ МОДУЛЬ (КАТАРСИС)

особ освобождения от отрицательных эмоций, самоободрение, развитие волево-эмоциональное воздействие оказывают такие чувственно-эстетические впечатления, как:

- Любование природой;
- Общение с друзьями;
- Слушание музыки;
- Чтение книг;
- Рефлексия;
- Художественное творчество и др.

р и м е ч а н и е:

Катарсис является непременным условием ответственного становления человека. Он формирует веру в свои силы и возможности (оптимизм).

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



основе ортобиотических методов и приемов – чувственный образ

Принципы реализации технологии в образовательном пространстве ДОУ

1. Принцип обогащения (амплификации)

Необходимость выстраивать яркую внешнюю форму воздействия, увеличивая силу воздействия через расширение средств, в том числе психофизического аппарата.

2. Принцип личностно-развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослых и детей

Педагог не навязывает ребенку своих ощущений – он познает окружающий мир вместе с ним.

3. Принцип освоения в ведущей деятельности – игре

Педагог организует игровую деятельность с учетом формулы трехступенчатой мотивации («Хочу!» - «Надо!» - «Могу!»)

4. Принцип возрастной адекватности

Учет возрастных психофизиологических особенностей воспитанников при организации различной деятельности.

5. Принцип взаимодействия с семьями воспитанников

Выстраивание партнерских отношений с семьями воспитанников, систематическая просветительская работа по укреплению здоровья и поддержанию здорового образа жизни семьи.

Региональный проект
Института развития образования
Свердловской области
«Образовательный тур»
Трек «Презентация опыта»

МАДОУ «Детский сад №1
«Голубой кораблик»

ТЕХНОЛОГИЯ САМОСБЕРЕЖЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ЖИЗНЕННОГО ОПТИМИЗМА ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО 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

Технология самосбережения здоровья и жизненного оптимизма (ортобиотика) представляет систему получения позитивной жизненного опыта по повышению адапционных 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 духовно-нравственное**.¹

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

в рамках современного направления ортобиоза – **ортобиотики** на кафедре человековедения и физкультуры ГБОУ высшего профессионального образования Академии социального управления засл. деятелем науки Ф. д. ф. н. В. М. Шепелем была разработана **технология самосбережения здоровья и жизненного оптимизма**.

¹ Шепель В.М. Ортобиотика: Слагаемые оптимизма. М.: Издательство ЮНИТИ, 1996.

ФОРМУЛА САМОСБЕРЕЖЕНИЯ²

представляет три группы здоровьесберегающих мероприятий (слагаемых здорового образа жизни):

- **Рекреация** – укрепление физического здоровья (в том числе развитие двигательной активности, приносящей ребенку чувство мышечной радости)
- **Релаксация** – укрепление психического здоровья (умение снимать мышечное и эмоциональное напряжение, рефлексия)
- **Катарсис** – укрепление духовно – нравственного здоровья (создание ценностных ориентаций, самоободрение)



² Шепель В.М. Как жить долго и радостно. – М.: Антикава, 2006. – С. 352

РЕКРЕАЦИОННЫЙ МОДУЛЬ

Комплекс мер по сохранению тела в активном физическом состоянии

- Развитие и поддержание двигательной активности;
- Укрепление позвоночника;
- Работа с дыханием;
- Сбалансированное питание;
- Закаливание;
- Активный отдых на свежем воздухе и др.

Примечание: наилучший эффект достигается за счет создания позитивного внутреннего настроя при выполнении данных мероприятий.

РЕЛАКСАЦИОННЫЙ МОДУЛЬ

Комплекс мер по расслаблению, снятию мышечного напряжения, овладению элементами саморегуляции

- Психофизическая гимнастика («игры-превращения», «игры-погружения», дыхательные упражнения);
- Элементы аутотренинга;
- Водные процедуры;
- Массаж;
- Смехотерапия;
- Музыкаотерапия (музыка тонизирующей и успокаивающей направленности);
- Сон;
- Ароматерапия и др.

Примечание: необходимо помнить, что напряжение должно быть кратковременным, а расслабление – длительным.