

Антонова Елена Викторовна,  
учитель биологии МБОУ «СОШ №7»  
Рузаевского муниципального района

## **Создание и реализация здоровьесберегающих условий в процессе обучения биологии в условиях реализации ФГОС.**

### **Обоснование актуальности и перспективности опыта.**

#### **Его значения для совершенствования учебно-воспитательного процесса.**

Идея здоровьесбережения обучающихся в образовании - красная нить национального проекта «Образование», президентской инициативы «Наша новая школа», Федеральных государственных образовательных стандартов. Актуальность рассматриваемой мною темы отмечена и в государственных законах, которые регламентируют сегодня образовательную деятельность. В первую очередь, это закон «Об образовании РФ» 273-ФЗ, который отмечает, что включает в себя охрану здоровья обучающихся, какие условия должна создавать образовательная организация в своей деятельности. Стало понятным, что богатство государства составляют не только природные ресурсы или материально-культурные ценности, а в первую очередь, люди.

Здоровьесберегающие условия в современной школе определяются как система мер по укреплению и сохранению здоровья детей, в которой учтены главные характеристики образовательной среды и условия жизни ребенка, влияющие на состояние здоровья. Отмечена важность их применения и во втором документе, на который опирается современная система образования - в федеральном государственном образовательном стандарте. В нём учитываются образовательные потребности всех обучающихся, в том числе и детей с ограниченными возможностями здоровья.

Поэтому, одна из главных задач школы сегодня – помочь обучающимся осознать ценность здоровья и назначение здорового образа жизни для современного человека, сформировать ответственное отношение к собственному здоровью. Для этого школьники должны знать и, главное, принять для себя основные принципы здорового образа жизни.

В муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Средняя общеобразовательная школа № 7» Рузаевского муниципального района на основе мониторинга состояния здоровья учащихся также был выявлен ряд проблем, которые не способствуют укреплению и сохранению здоровья учащихся. Данные исследования показали, что и учащиеся нашей школы имеют хронические заболевания, есть дети инвалиды. Было выявлено, что школьники подвержены учебным перегрузкам.

Большими возможностями в процессе здоровьесбережения обладает процесс обучения здоровью, в котором не последнюю роль играют школьные предметы, внеклассная деятельность.

## **Условия формирования ведущей идеи опыта, условия возникновения, становления опыта.**

Ведущая идея педагогического опыта - гигиеническое и экологическое воспитание учащихся, которые в совокупности сливаются в одну проблему - воспитание здорового человека, формирование знаний о здоровом образе жизни, о гигиенических нормах, правилах поведения в окружающей среде.

Гигиеническое и экологическое воспитание учащихся – проблема междисциплинарная. Она решается всеми средствами учебно-воспитательного процесса. Тем не менее, ведущая роль отводится школьному курсу биологии как предмету, который дает научное обоснование гигиеническим нормам поведения, укрепляет сознательное отношение учащихся к соблюдению гигиены в повседневной жизни, способствует самопознанию, самопринятию и самоуважению, переосмыслению ценности собственного здоровья.

Однако в системе урочного образования до последнего времени остаются неиспользованными потенциальные возможности биологии. В системе биологического образования слабо обозначены и не полностью раскрыты здоровьесберегающие условия (ЗСУ). В связи с этим возникает необходимость не только формировать знания и умения, но и создавать условия, которые бы сохраняли и укрепляли здоровье учащихся.

**Цель моего опыта:** создать условия для воспитания физически, психически здоровую и социально-адаптированную личность через создание единого здоровьесберегающего пространства и практической деятельности для учащихся школы.

Для достижений целей мы поставили перед собой следующие **задачи:**

- Обобщить и систематизировать знания детей о здоровом образе жизни.
- Способствовать экологически грамотному, безопасному для природы и собственного здоровья поведению.
- Формировать знания о правилах питания. Понятие гигиены и культуры питания.

### **Теоретическая база опыта.**

Теоретической базой опыта явились работы таких ученых, как Г.С. Калинова, А.Н.Мягкова, Л.В.Реброва, В.Д.Колесов, А.Г.Хрипкина и др. Ряд философов (Дж. Локк, А.Смит, К.Гельвеций, М.В.Ломоносов и др.), психологов (Л.С.Выготский, В.М.Бехтерев и др.), ученых-медиков (Н.М.Амосов, В.П.Казначеев, Ю.П.Лисицын, М.М.Буянов, И.И.Бехтерев, Б.Н.Чумаков и др.), педагогов (Л.Г.Татарникова, В.В.Колбанов, В.К.Зайцев, С.В.Попов и др.) пытались решить проблему здоровья и формирования навыка здорового образа жизни, начиная с раннего возраста. Академик, хирург Н.М. Амосов говорит о здоровье: «Здоровье необходимо. Это базис счастья... Добыть здоровье проще, чем счастье. Если нельзя вырастить ребенка, чтобы он совсем не болел, то, во всяком случае, поддержать его высокий уровень здоровья вполне возможно».

Здоровьесберегающие условия должны удовлетворять принципам здоровьесбережения, которые сформулировал Н. К. Смирнов:

*«Не навреди!»* — все применяемые методы, приемы, используемые средства должны быть обоснованными, проверенными на практике, не наносящими

вреда здоровью ученика и учителя.

*Приоритет заботы о здоровье учителя и учащегося* — все используемое должно быть оценено с позиции влияния на психофизиологическое состояние участников образовательного процесса.

*Непрерывность и преемственность* — работа ведется не от случая к случаю, а каждый день и на каждом уроке.

*Субъект-субъектные взаимоотношения* — обучающийся является непосредственным участником здоровьесберегающих мероприятий и в содержательном, и в процессуальном аспектах.

*Соответствие содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся* — объем учебной нагрузки, сложность материала должны соответствовать возрасту обучающихся.

*Комплексный, междисциплинарный подход* — единство в действиях педагогов, психологов и врачей.

*Успех порождает успех* — акцент делается только на «хорошее»; в любом поступке, действии сначала выделяют положительное, а только потом отмечают недостатки.

*Активность* — активное включение, а любой процесс снижает риск переутомления.

*Ответственность за свое здоровье* — у каждого ребенка надо стараться сформировать ответственность за свое здоровье, только тогда он реализует свои знания, умения и навыки по сохранности здоровья.

### **Технология опыта. Система конкретных педагогических действий, содержание, методы, приёмы воспитания и обучения.**

В процессе УВП выделяются шесть ЗСУ. К ним относятся:

- соответствующий учебный материал;
- обеспечение личностно-ориентированного подхода;
- осуществление здоровьесберегающей деятельности;
- динамическое наблюдение за состоянием здоровья учащихся;
- учет возрастных особенностей учащихся;
- работа с родителями.

Первоначально одним из условий сохранения и улучшения здоровья, учащихся считаю динамическое наблюдение, которое помогает нам выявить причину заболеваемости учеников.

К динамическому наблюдению состояния своего здоровья можно включить учащихся с 5 класса. Каждому из них можно предложить набор из 3-х цветных карточек. Для обозначения очень хорошего, радостного настроения дети обычно выбирают разные оттенки красного цвета; удовлетворительного, спокойного – желтого или оранжевого; и плохого – самые темные тона.

По тому, какие карточки дети подняли в начале урока, дает основание построить урок в нужном направлении. В конце урока проводится повторная диагностика. Если количество темных карточек нет или их стало меньше, значит, урок удался. А учеников такой прием приучает быть внимательным к состоянию окружающих и согласовывать с этим свое поведение, выстраивать

взаимоотношения. Этим самым создается положительный климат в классе.

Используются ряд диагностических методов. Анкетирование и тестирование обычно проводит психолог, который подбирает комплект тестов, анкет и методик, с помощью которых оценивает состояние физического, социально-нравственного и психического здоровья школьников.

Результаты ДН обсуждаются с ребятами, с их родителями и на педсоветах, выявляются факторы риска и предлагаются пути решения возникших проблем.

Сохранить и укрепить здоровье помогает умение применять здоровьесберегающие технологии. Профессор Н.К.Смирнов предлагает выделять понятие «здоровьеформирующие образовательные технологии», понимая под этим все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.

В качестве здоровьесберегающей технологии используется "Программа реорганизации сложившейся учебно-воспитательной системы", предложенная В.Ф.Базарным и специалистами научно - внедренческой лаборатории физиолого-здравоохранительных проблем образования администрации Московской области. Суть этой технологии заключается в "строительстве учебного процесса на основе телесной вертикали и телесно - моторной активности в режиме дальнего зрения и расширения "зрительных горизонтов". Эта технология, как считают авторы, не просто укрепляет и развивает здоровье детей, но и способствует более глубокому и прочному усвоению знаний, умений и навыков в более короткие сроки, снимая при этом проблему перегрузки и переутомления школьников. При этом она проста, доступна, и ее внедрение не требует больших финансовых затрат.

С целью повышения эффективности работы ученика на уроке используются динамические паузы, предложенные профессором В.Ф.Базарным и адаптированные к условиям школы. Данную технологию применяю на своих уроках. Обучающиеся несколько раз переводятся из положения сидя в положение стоя. Количество подъемов и продолжительность однократного пребывания в положении стоя зависят от характера урока, возраста учащихся и от особенностей личности ученика. В классе есть подвижные ученики. Они по договоренности во время урока имеют возможность подняться, когда им нужно и стоять столько, сколько им это необходимо. В определенное время могу поднять весь класс, если половина учеников в классе поднялась, значит, пришло время проводить физкультминутки.

Для профилактики прогрессирующей близорукости на уроках использую специально разработанную схему зрительно-двигательных траекторий. Каждое упражнение выполняется по 10 раз. Можно изобразить траектории в цвете. Можно эту схему нарисовать на всю стену, тогда амплитуда движения глаз будет больше. Кроме этого использую упражнения на релаксацию мышц глаз, лица и век.

Обязательным элементом здоровьесберегающей организации урока, в соответствии с современными требованиями, являются физкультминутки. Провожу их в зависимости от состояния, возраста школьников и от вида их деятельности.

Для активизации двигательной деятельности школьника безразлично, захвачен ли он процессом выполнения упражнений или остается равнодушным. В связи с этим в среднем звене физкультминутки выполняются под рифмованные строчки, которые обладают ритмом. В старшем звене — под ритмичную музыку. В 8 классе выполнение упражнений связываю с некоторыми темами урока. Вместе с учителем физкультуры подбираем комплекс упражнений для физкультминуток, который обновляется каждую четверть.

Существует несколько правил, для того чтобы небольшой комплекс упражнений принес пользу.

Во-первых, необходимо выполнять систематически, на каждом уроке.

Во-вторых, выполнять в зависимости от состояния учеников, в начале или в середине урока. Если учащиеся приходят на урок с признаками утомления, то ФМ провожу в начале урока или при первых признаках утомления большего количества учащихся. Можно выполнять с элементами дыхательной гимнастики или под музыку.

В-третьих, желательно выполнять упражнения вместе с обучающими и объяснять, как данное упражнение влияет на организм.

Они предупреждают резкое снижение работоспособности, повышают эффективность работы. После физкультпауз, особенно с музыкальным сопровождением, улучшается функциональное состояние центральной нервной системы.

Весь комплекс разработанных и составленных физкультминуток опубликован в сборнике «Здоровье – непреходящая ценность человека».

Эффективным способом расслабиться на уроке являются динамические паузы: музыкальные, игровые, психологические, упражнения на релаксацию, т.е. такие методы, которые снимают напряжение школьников, создают положительный психологический климат. При организации динамических пауз на уроке надо помнить, что они должны проводиться систематически и практически на каждом уроке.

Многие обучающиеся неправильно дышат. У них грудное дыхание, а необходимо, чтобы у них выработалось диафрагмальное дыхание. Переделать тип дыхания нелегко, но возможно. Этот тип дыхания помогает не только улучшить работу сердца, легких, но и органов брюшной полости. Очень важно всегда дышать через нос — это обязательное условие здоровья. В носовых ходах воздух очищается, согревается, увлажняется. В оздоровительной гимнастике «ИОГА» есть такие слова: «Одно только поколение правильно дышащих людей возродит человечество и сделает болезни столь редким явлением, что на них будут смотреть как нечто необыкновенное».

В комплексе с дыхательной гимнастикой можно использовать элемент ароматерапии. В последние годы возрос спрос на фитотерапию как метод

лечения по разным причинам. Лекарственные растения и получаемые из них препараты имеют существенное преимущество, так как они влияют на организм мягче, чем синтетические, легче усваиваются, значительно реже дают побочные эффекты и, как правило, не накапливаются. Иногда это ароматические масла и специально подобранная коллекция комнатных растений.

В продаже имеются разные ароматические масла. Чаще всего используется эвкалиптовое масло для профилактики простудных заболеваний, ГРИППа, ОРЗ.

Среди условий, обеспечивающих эффективное решение проблемы сохранения и укрепления здоровья детей, исключительное значение имеет учет возрастных особенностей учащихся. Такой подход является более эффективным, поскольку дает возможность сформировать у учеников школы целостное представление о здоровом образе жизни, необходимости укрепления своего здоровья и здоровья окружающих, в целом повышает внимание к личности каждого ребенка.

На занятиях широко применяется индивидуально-дифференцированный подход, который предусматривает варьирование нагрузки и активного отдыха в соответствии с физической подготовленностью ребенка и наличием сопутствующего заболевания.

### **Анализ результативности**

Все отмеченное выше дало основание проверить эффективность использования динамических пауз и проведения физкультминуток на функциональное и физическое развитие обучающихся. Под экспериментальным трехлетним наблюдением находилось 64 обучающихся, объединенных в три группы (три класса). Первая группа обучающихся работала в режиме динамических пауз. Вторая группа в середине каждого урока выполняла физкультминутку. Третья группа детей находилась в обычном школьном режиме, то есть весь урок пребывала в состоянии сидя. Полученные данные позволили установить, что проведение урока при различных двигательных режимах принципиально сказывается на физическом развитии детей и на остроте зрения. Все это способствовало тому, что учащиеся, находящиеся в эксперименте, имели более высокие показатели как общего физического развития, так и функции зрения.

**Таблица 1.**

Частота различных сдвигов в остроте зрения у школьников экспериментальных и контрольной групп, в %.

Режим	Динамика остроты зрения		
	повысилась	понижилась	не изменилась
1. Динамических пауз.	35,0	20	45
2. С общей физкультминуткой	44	23	33
3. Контрольный	22	38	40

**Таблица 2.**

Частота нарушения осанки у школьников в экспериментальных и контрольной группах, в %.

<b>Режим</b>	<b>Искривление позвоночника</b>	<b>Асимметрия плеч</b>
1. Динамических пауз.	20	24
2. С общей физкультминуткой	25	22
3. Контрольный	44,0	49

Пятилетнее наблюдение за обучающимися МБОУ «СОШ №7» Рузаевского муниципального района позволило еще раз подтвердить положительное влияние режима динамических пауз на функциональное и физическое развитие школьников и дало основание рекомендовать его непосредственно в учебный процесс.

Результаты эксперимента показали, что дефицит движения пагубно отражается на функции глаза. Упражнения, используемые на уроках биологии вовремя физкультпауз, способствовали решению коррекционных задач для различных мышечных групп.

Здоровье детей невозможно обеспечить без рационального сбалансированного питания, которое является необходимым условием их гармоничного роста, физического и нервно-психического развития, способности к обучению, профилактике заболеваний, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов во все возрастные периоды.

Соблюдение принципов рационального, сбалансированного питания, оптимальное формирование рациона питания обучающихся, правильное составление меню и приготовление пищи – важнейшие компоненты оздоровления детей с болезнями органов пищеварения и нарушениями обмена веществ.

С 2012 по 2015 г.г. года наша школа являлась экспериментальной муниципальной площадкой по теме «Формирование культуры питания обучающихся». Для данного эксперимента мною была составлена программа «Формирование культуры питания обучающихся». Цель программы: создание условий, способствующих укреплению здоровья учащихся путем улучшения рациона школьного питания с учетом возрастных и физиологических особенностей детского организма, а также через формирование навыков правильного здорового питания.

Для реализации программы были выделены семь основных направлений:

1. организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение;
2. методическое обеспечение;
3. работа по воспитанию культуры питания среди обучающихся;

4. работа с родителями по вопросам организации школьного питания;
5. организация работы по улучшению материально-технической базы столовой, расширению сферы услуг для учащихся и родителей;
6. создание печатной и электронной продукции;
7. мониторинг организации здорового питания обучающихся в школе.

Выполнение программы «Формирование культуры питания обучающихся» позволила школе достигнуть следующих **результатов:**

1. Обеспечение учащихся необходимым качественным и количественным составом рациона питания и ассортиментом продуктов, используемых в питании.
2. Сформировали навыки здорового питания у обучающихся и их родителей.
3. Организовали правильное, сбалансированное питание детей и подростков с учетом их возрастных особенностей.
4. Оказали социальную поддержку отдельным категориям обучающихся. 67 обучающихся питаются бесплатно по справкам. Увеличили количество детей, питающихся в школьной столовой. (увеличилось количество обучающихся, питающихся в школьной столовой от 89 до 98%).

Мною составлена программа элективного курса для 9 классов «Красота и здоровье». Данный курс разработан с учетом индивидуальных интересов учащихся. Содержание программы построено таким образом, что обеспечивает связь содержания изучаемого материала с жизнью самого школьника. На занятиях курса уделяется должное внимание борьбе с употреблением алкоголя, курения и другими вредными привычками, что актуально в этом возрасте. Программа элективного курса рассмотрена на экспертном совете Мордовского республиканского института образования МО РМ и рекомендована к использованию в образовательных учреждениях РМ.

Вместе с учащимися занимаемся исследовательской работой. Тематика их различна: «Влияние режима питания школьников на состояние их здоровья», «Составление школьного меню», «Влияние лунного цикла на здоровье учащихся», «Исследование влияния токсического действия бытовых веществ на живые организмы», «Влияние телевизионной рекламы на психическое здоровье школьника» и др. Учащиеся не раз принимали участие и становились победителями и призерами в различных конкурсах: Межрегиональный конкурс исследовательских работ «Дерево Земли, на которой я живу», муниципальный конкурс «Мы выбираем жизнь», республиканские и муниципальные экологические олимпиады по экологии и другие.

Учащиеся значительную часть времени проводят дома. и чтобы не возникло “воспитательных ножниц” между требованиями школы и семьи, необходим самый тесный контакт с семьей, гигиеническое воспитание родителей. Поэтому вместе с родителями проводим: физкультурные праздники «Папа, мама, я — спортивная семья!»; родительские собрания, беседы, лекции; дни открытых дверей, полная информация о развитии ребёнка.

Анализ показывает, что только формирование всех сфер ведет к

ожидаемому результату. Результат – это воспитанность личности обучающегося, которая проявляется в воспитании у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, в формировании представления о здоровье как ценности; формировании мотивации на ведение здорового образа жизни, ответственности за собственное здоровье, за здоровье своей семьи.

Создание здоровьесберегающих условий в МБОУ «СОШ №7» Рузаевского муниципального района позволило получить достаточно эффективные результаты. Об этом говорят данные исследований, проведенных в рамках исследования за последние пять лет. Методами анкетирования, тестирования, собеседования, анализа документации было обследовано более двухсот учащихся с 6-го по 10-й классы (использовались анкеты, разработанные сотрудниками кафедры психолого-педагогических технологий и укрепления здоровья Академии ПК и ПРО). Содержательное поле исследования включало, в частности, анализ распространения среди учащихся табакокурения, употребления алкоголя, общую оценку учащимися состояния своего здоровья, влияние школы на их здоровье, грамотность по вопросам здоровья и другие.

Оценка своего здоровья рассматривалась учащимися в качестве одного из важных приоритетов, определяющих поведение человека, его ценностные ориентации, предпочтения, выбор, отношение к самому себе, образ жизни.

Складывающаяся в школе система позволила снизить уровень хронических заболеваний детей за последние годы на 6%. Все эти меры в комплексе снизили количество учащихся, которые могли бы находиться в группе риска. Целенаправленная работа в этом направлении, несомненно, дает положительные результаты и будет обязательно продолжена в будущем.

### **Трудности и проблемы при использовании данного опыта.**

Формирование физически, нравственно, духовно здоровой личности школьников - дело необходимое и очень интересное, если подходить к нему творчески обоснованно и действовать постепенно, анализируя каждый шаг и при необходимости корректируя учебный процесс. Оно требует знания возможностей учеников, регулирования учебной нагрузки, предупреждения перегрузок и, конечно, культуры труда учителя и обучаемого.

Но ходе работы встретилась и с рядом **трудностей**:

- проводить работу в системе;
- постоянное отслеживание результатов;
- оформление дополнительного дидактического материала;
- постоянное применение знаний и умений учащимися на практике, что не всегда происходило.

### **Адресные рекомендации по использованию опыта.**

Своим педагогическим опытом я охотно делюсь с коллегами, выступаю с докладами на уровне школы, участвую в работе семинаров и секций муниципального и республиканского уровня, провожу открытые уроки и внеклассные мероприятия, посещаю уроки коллег.

2014 г. - выступление в республиканской научно-практической конференции «Инновации в системе образования РМ» по теме: «Реализация технологий здоровьесбережения на уроках и во внеурочное время».

2014 г. - проведение мастер-класса «Четыре группы крови-четыре формулы здоровья» в республиканской научно-практической конференции «Инновации в системе образования РМ».

2015 г. – участие в межрегиональном вебинаре «Современное состояние и перспективы развития инклюзивной практики в системе образования РМ»

2017 г - проведение мастер-класса «Организация здорового питания по группе крови» в ГБОУ ДПО (ПК) С «МРИО».

2018 г. проведение мастер-класса «Кто здоров, тот и молод» на муниципальном семинаре учителей биологии и химии Рузаевского муниципального района.

С публикациями о представленном инновационном педагогическом опыте Вы можете познакомиться на сайте ОУ: [http //sc7ruz.schoolrm.ru](http://sc7ruz.schoolrm.ru) и на личном сайте: [https://infourok.ru/sozdanie-i-realizaciya-zdorovesberegayuschih-usloviy-v-processe-obucheniya-biologii-publichnoe-predstavlenie-sobstvennogo-innova-3369912.html?is\\_new](https://infourok.ru/sozdanie-i-realizaciya-zdorovesberegayuschih-usloviy-v-processe-obucheniya-biologii-publichnoe-predstavlenie-sobstvennogo-innova-3369912.html?is_new).

### **Наглядное приложение**

#### **Конспект мастер-класса «Кто здоров, тот и молод»**

Здравствуй! – ты скажешь человеку.

Здравствуй! – улыбнется он в ответ.

И, наверно, не пойдет в аптеку.

И здоровым будет много лет.

Здравствуйте уважаемые коллеги, рада вас приветствовать!

В течении нескольких лет я работаю по проблеме создания и реализации здоровьесберегающих условий в процессе обучения биологии. Заботясь о здоровье подрастающего поколения, мы – педагоги зачастую забываем о своём здоровье. И невольно подаем соответствующий пример своим воспитанникам. Ведь, как говорят «у нездорового учителя не может быть здоровых воспитанников». А ведь от того, с каким здоровьем, настроением, с какими эмоциями входит учитель в класс зависит успешность, здоровье и настроение учеников. Наши ученики хотят видеть учителей здоровых, жизнерадостных, энергичных, молодых душой.

Мне бы хотелось узнать, что для каждого из вас означает понятие «здоровье педагога»? У меня в руках клубок. Мы передавая его друг другу

охарактеризуем «здоровье педагога» - это красота, ... Спасибо!

А что делаете вы, уважаемые коллеги, для сохранения и укрепления своего здоровья?» (ответы).

Я читаю предложение. Если оно подходит к вам, ставьте +, если нет -

1. Я никогда не курю.
2. Я всегда завтракаю.
3. Я ем не спеша.
4. Я не переедаю.
5. Я никогда не злоупотребляю алкоголем.
6. Я сплю не менее 8 часов в сутки.
7. Я поддерживаю нормальную массу тела.
8. Я знаю показатели своего здоровья.
9. Я ежедневно хожу пешком.
10. Я никогда не раздражаюсь и не выхожу из себя.

**Посчитайте, сколько вы набрали +.**

Если вы набрали **10-9** – вы хорошо заботитесь о своем здоровье, **МОЛОДЦЫ!**

**7-8** – Вы что-то не умеете делать?.

Уровень мотивации на сохранение и укрепление здоровья – низкий. Как его повысить? Начинать нужно с себя. Очень хороший метод – узнать свой биологический возраст, который может мотивировать заняться своим здоровьем.

Что такое биологический возраст? Это не возраст в паспорте. Паспортный возраст — это хронологический возраст. А биологический возраст - это возраст различных систем организма. И он может совсем не совпадать с фактическим, отраженным в документах.

Сегодня я хочу предложить пройти вам тест и определить, насколько вы реально молоды. Как говорит известная поговорка: *«Женщине столько лет, на сколько она выглядит, а мужчине столько лет, на сколько он себя чувствует».*

Как определить свой биологический возраст? Пройдите тест — и всё узнаете. Все, что требуется - это секундомер и длинная линейка (50 см).

### **Тест на определение биологического возраста**

Биологический возраст мы будем определять, тестируя различные системы организма. Учтите, любой тест не гарантирует 100% совпадение с реальностью. В любой момент накладывается масса дополнительных факторов: плохо спали ночью, не то съели, только что пережили стресс и так далее. Поэтому отнеситесь к нему как к развлечению. Но если результаты от раза к разу воспроизводятся (особенно если они вас не радуют) и подтверждаются другими тестами, то нужно серьёзно задуматься и начать принимать меры.

#### **1. Тест на состояние сердечно-сосудистой системы**

Необходимо в течение одной минуты измерить пульс в спокойном состоянии. Запишите свой показатель.

Затем сделайте 10 приседаний в том темпе, в котором вы можете.

Повторите замеры сразу после активной нагрузки. Снова запишите свой

пульс. Найдите разность этих двух показателей.

***Сравните с таблицей:***

- 1) Если получилось до 10 ударов – вашей сердечно-сосудистой системе 20 лет;
- 2) 10–20 ударов – 30 лет;
- 3) 20–30 ударов – 40 лет;
- 4) 30–40 ударов – 50 лет;
- 5) 40 и более ударов, либо вы не смогли присесть 10 раз – 60 лет.

***Как измерить пульс.*** Найдите пульс на запястье или на шее в районе сонной артерии. Зажмите его тремя пальцами. Включите секундомер и замерьте пульс за 30 секунд. Умножьте его на два. Это и есть ваш показатель!

Запишите показания.

## **2. Тест на состояние связок и сухожилий**

Попробуйте наклониться и при этом достать руками до земли.

***Важно.*** Делайте это упражнение очень аккуратно, не рывком. Можно сначала немного согнуть колени.

***Что у вас получилось? Запишите себе в блокнотик.***

- 1) Вы смогли положить ладони на пол – вашим связкам 20 лет;
- 2) Коснулись пола только пальцами, ладонями не дотянулись – 30 лет;
- 3) Дотянулись ладонями до щиколоток – 40 лет;
- 4) Положили ладони ниже колен – 50 лет;
- 5) Коснулись колен или не дотянулись до колен – 60 лет и старше;

## **3. Какая у вас координация?**

Здесь задействовано много систем сразу.

Закройте глаза. Встаньте на одну ногу, вторую держите на 10 сантиметров выше от земли. Попросите помощника засечь время, либо сделайте это сами, либо считайте самостоятельно.

Если сомневаетесь, что сможете удержать равновесие с закрытыми глазами, то лучше встаньте поближе к стенке или возле спинки стула.

***Что у вас получилось? Сравните с табличными данными и запишите свой показатель.***

- 1) Если вы простояли 30 секунд и больше – вам 20 лет;
- 2) от 21 до 25 секунд – 30 лет;
- 3) от 16 до 20 секунд – 40 лет;
- 4) от 10 до 15 секунд – 50 лет;
- 5) 10 и менее секунд или вообще не смогли сделать это упражнение – вам 60 лет и больше.

## **4. Тест на состояние кожи**

Ущипните тыльную сторону ладони большим и указательным пальцами и зафиксируйте на 5 секунд. Кожа в этом месте немного побелеет. Через какое количество времени ваша кожа вернется к первоначальному состоянию?

***Сравните с таблицей и запишите свой показатель.***

- 1) До 5 секунд – вашей коже 20 лет;
- 2) от 6 до 8 секунд – 30 лет;
- 3) от 9 до 12 секунд – 40 лет;
- 4) от 13 до 15 секунд – 50 лет;
- 5) свыше 15 секунд – 60 лет и старше.

### **5. Тест на состояние суставов**

Проверьте гибкость суставов, пробуя сложить на уровне лопатки руки в форме замка.

Для этого заведите обе руки за спину: одну снизу, вторую через плечо. Попытайтесь на уровне лопаток соединить пальцы рук.

***Что получилось?***

- 1) Легко сцепили пальцы в «замок» – вашим суставам 20 лет;
  - 2) Пальцы коснулись друг друга, но соединить их не удалось – 30 лет;
  - 3) Руки приблизились, но пальцы не касаются – 40 лет;
  - 4) Ладони завели за спину, но они далеко друг от друга – 50 лет;
  - 5) Еле-еле завели ладони или не получается вообще – 60 лет и больше.
- Запишите полученный показатель.

### **6. Тест на состояние нервной системы (быстрота реакции)**

Определить состояние нервной системе и заодно проверить быстроту реакции.

Возьмите в одну руку или попросите помощника подержать перед вами линейку длиной 50 см. Она должна располагаться вертикально цифрой «Ноль» вниз. Держать надо за другой конец.

Ваша рука должна находиться примерно на 10 см ниже линейки. Ваш помощник отпускает линейку, а вы ловите ее большим и указательным пальцами.

***На какой отметке у вас получилось?***

- 1) До 20 см – вашим нервам 20 лет;
- 2) 25 см – 30 лет;
- 3) 35 см – 40 лет;
- 4) 40 см – 50 лет;
- 5) 45 см или не поймали совсем — от 60 лет.

Запишите ваш результат.

**Теперь сложите все 6 показателей и поделите результат на 6. Это и есть ваш биологический возраст.**

Согласно известной поговорке «Хоть сто раз скажи слово халва, во рту слаще не станет» так и призыв к здоровому образу жизни должен быть подкреплён конкретными действиями. Установка на здоровье и здоровый образ жизни не появятся у человека сама по себе, а формируется постоянно и

маленькими шажками от капельки к капельке.

Есть простые вещи, которые поддерживают наше благополучие. Неприятности никуда не исчезают, но есть шаги, которые могут укрепить вашу эмоциональную устойчивость. Вы можете превратить их в свои ежедневные привычки, которые станут для вашего здоровья витаминами, свежим воздухом и физическими упражнениями.

### **Аффирмации (Самовнушение) Настройки на каждый день.**

#### ***ПРАКТИКУМ.***

Сейчас я предлагаю Вам несколько негативных убеждений из нашей с вами повседневной жизни, которые Вам в процессе групповой работы предстоит превратить в АФФИРМАЦИИ.

*Время для работы – 2 минуты.*

#### ***«Негативные убеждения»***

1. На работе меня никто не ценит
2. Мои коллеги меня раздражают
3. Я боюсь, что у меня не получится...
4. Я не могу смотреть на себя в зеркало
5. Я разочарован в жизни...

#### ***Ответы учителей***

На работе меня любят

Меня окружают только позитивные и веселые люди

У меня всё получается просто великолепно.

Мне нравится, как я выгляжу

Я люблю жизнь!

#### ***« Шалтай – болтай»***

Известный мануальный терапевт Виталий Гитт разработал и рекомендует комплекс достаточно простых упражнений: их можно выполнять лёжа, сидя, сидя на работе, в машине, кинотеатре..... Называется комплекс упражнений « Шалтай – болтай», прямо как в детском стихотворении. Я предлагаю вам научиться некоторым из них.

1 упражнение: сядьте удобно, стопы ног плотно прижмите к полу, руки на коленях. Легко и без напряжения сводите и разводите колени с амплитудой в 10см.

2 упражнение: сидя на стуле, поставьте ступни на пол, и легко, без напряжения поочерёдно приподнимайте пятки от пола на 1-2 см. Эти упражнения для тазобедренного, голеностопного сустава. Выполнять их можно в течение всего дня, в любом месте и в любое время.

Особенно помогают эти упражнения на уроках контроля знаний, когда активные виды зарядки не проведёшь, чтобы не отвлекать внимание учащихся.

## Пальчиковый массаж

Помочь организму сопротивляться болезням, почувствовать себя бодрым и полным сил, расслабиться и снять симптомы утомления может пальчиковый массаж. Каждый палец отвечает за работу определённого органа в нашем организме.

Большой палец – стимулирует деятельность головного мозга;

Указательный – улучшает работу желудка;

Средний – кишечник и позвоночник;

Безымянный – улучшает работу печени;

Мизинец – помогает работе сердца.

Массируются пальцы каждый отдельно, по направлению к его основанию по тыльной, ладонной и боковой поверхностям. Начинаем массаж с поглаживания, затем растирание, следующий приём - разминание и заканчиваем снова поглаживанием.

*Педагоги выполняют пальчиковый массаж.*

## МУДРЫ - ГИМНАСТИКА ДЛЯ ПАЛЬЦЕВ

Наверняка вы заметили, что в особенно эмоциональные моменты мы интуитивно сжимаем кулачки, скрещиваем пальцы или складываем ладони лодочкой в надежде на наилучший исход. Так рефлекторно мы выражаем свое эмоциональное состояние и помогаем организму преодолеть трудности или выразить радость.

Несколько веков назад в Индии зародилась интересная методика — лечебные мудры, или йога для пальцев. Как известно, на ладонях существуют множество точек, связанных с определенными частями тела. Выполняя несложную гимнастику руками, мы получим прилив сил, а при регулярных занятиях можно отлично поддерживать организм в тонусе и даже немного поправить здоровье некоторых органов.



### 1. Мудра «Знание»

Указательные пальцы рук соедините с подушечками больших, а остальные выпрямите, но не напрягайте. Эта мудра способствует успокоению, улучшает работу мозга и помогает выбросить лишние мысли из головы.



### 2. Мудра «Ветер»

Согните указательные пальцы так, чтобы они были прижаты к основанию больших, остальные пальцы выпрямите. Такая мудра полезна тем, у кого есть заболевания органов дыхания и пищеварения, помогает при депрессиях.



### 3. Мудра «Земля»

Безымянный и большие пальцы обеих рук плотно прижмите друг к другу подушечками, остальные пальцы выпрямите. Мудра рекомендуется при стрессах и сверхнагрузках, физической усталости.



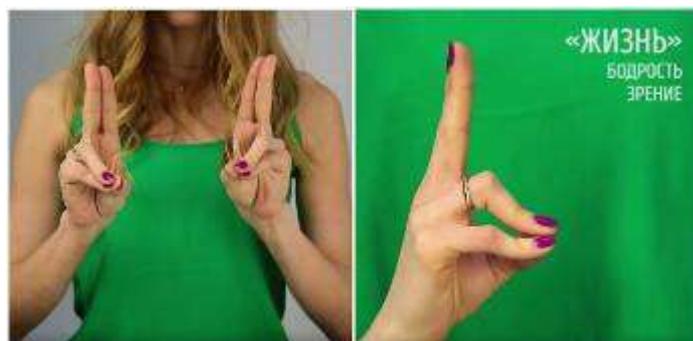
### 4. Мудра «Огонь»

Подушечкой большого пальца прижмите безымянный, остальные выпрямлены. При систематическом выполнении помогает улучшить обмен веществ и снизить вес, привести организм в тонус.



### 5. Мудра «Небо»

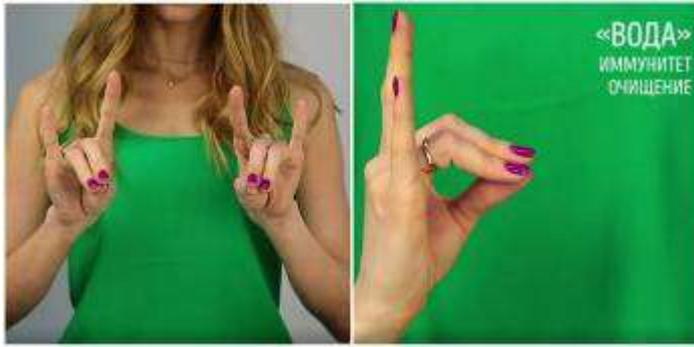
Средние пальцы обеих рук согните так, чтобы они прикасались подушечками к основаниям больших пальцев, а большими прижмите согнутые средние. Эта мудра успокаивает нервы, помогает при заболеваниях слуха.



### 6. Мудра «Жизнь»

Соедините подушечки мизинца, безымянного пальцев и большого с легким нажатием, а остальные пальцы свободно выпрямите. Помогает сохранить остроту зрения, полезна при

усталости и истощении.



## 7. Мудра «Вода»

Соедините вместе подушечки больших, средних и безымянных пальцев каждой руки, указательные и мизинцы выпрямите. Это мудра очищения и энергии, она

способствует поддержанию баланса организма, укреплению иммунитета.

Научиться складывать пальцы в целительные комбинации несложно — надо лишь повнимательнее присмотреться к фотографиям. Выполнять мудры лучше в спокойной обстановке, лицом на восток. Но в случае необходимости их можно делать где угодно — на прогулке, в транспорте, на работе. При этом совершенно неважно, сидите вы, стоите или идете.

Руки держите спокойно, без напряжения. Некоторые упражнения можно делать на улице, не вынимая рук из карманов. На руках не должно быть никаких украшений: колец, браслетов.

Огромное значение имеет настрой, с которым выполняются мудры. Приступая к занятиям, вы должны быть абсолютно спокойны и уверены в том, что лечебные жесты принесут вам облегчение.

Каждое упражнение выполняйте по пять-шесть раз в течение 5—10 минут. Оптимальное время одного занятия — 45 минут. Если вы пьете лекарства, то упражнения лучше делать за полчаса до или через полчаса после приема медикаментов.

Внимание! Если, выполняя ту или иную мудру, вы почувствуете какие-либо неприятные ощущения, упражнение тут же прекратите, а через некоторое время попробуйте выполнить другую мудру с аналогичным действием.

Систематически выполняя мудры, уже через неделю ощутите улучшение состояния

### Рефлексия

Выдающийся философ XX века Бертран Рассел заметил: «Если вы не думаете о своём будущем, у вас его не будет...». Конечно, за короткий отрезок времени овладеть различными технологиями работы по сохранению и формированию культуры здорового образа жизни нелегко.

Желаю Вам никогда не забывать о своем здоровье, беречь его и заботиться о себе! Будьте здоровыми – будете счастливыми!