

ЗАЛІКОВА РОБОТА З ТЕМИ 3.1.1.

ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВОГО ТА БЕЗПЕЧНОГО ЖИТТЯ

Сподіваюся, Ви успішно пройшли квест та інтерактивну вправу і ознайомилися з оздоровчими системами.

Використовуйте їх або додавайте на власний розсуд інші для укладання скарбнички оздоровчих систем за поданою структурою.

Можна використати запропоновані оздоровчі системи. Вони у книзі. Запропонуйте три або більше оздоровчі системи.

Зверніть увагу на можливість використання пропонованої оздоровчої системи у власній педагогічній діяльності.

У № з/п	Назва оздоровчої системи (джерело або посилання на неї)	Фото та відомості про автора оздоровчої системи	На що спрямована	Особливості виконання	Приклад вправи (фото та опис)
1.	Оздоровча система – метод «Ключ» ЦЕНТР КЛЮЧ ХАСАЯ АЛІЄВА КЛЮЧ – практика гармонизації та розслаблення! 5 хвилин, які змінять ваше життя	 Алієв Хасай Магомедович – автор методу саморегуляції "Ключ", лікар, психолог, філософ, письменник, художник. Народився 4 березня 1951 року в м. Махачкала Республіки Дагестан. Закінчив Дагестанський державний медичний інститут із дипломом лікаря, а	Метод «Ключ» Хасая Алієва служить для саморегуляції людини, управління стресом, поліпшення здоров'я, прискорення будь-якого навчання, розвитку бажаних якостей, навичок і творчих здібностей. В основі методики – наукові відкриття доктора Алієва, зокрема, «Нова модель роботи	Навчальний курс проводиться протягом 5 днів. Щодня потрібно витратити близько півгодини на відпрацювання вправ методу «Ключ». Цього часу має бути достатньо, щоб виробити необхідні навички саморегуляції. Далі можна починати щоденні повноцінні тренування тривалістю 20 хвилин. Вправи можна виконувати послідовно, а також комбінувати їх на	Вправи за методом «Ключ» можна використовувати на уроках, щоб поліпшити концентрацію уваги і створити сприятливий психологічний клімат. Особливо будуть корисними ці вправи при вивченні тем, що стосуються психічної складової здоров'я, уникнення чи розв'язання конфліктів, ефективних способів навчання та поведінки у надзвичайних ситуаціях. Вправа 1: «Хльоскання руками по спині» ВП: стоячи, ноги на ширині плечей, руки розслаблені й розведені по різні боки. Ритмічно хльоскаємо себе руками по спині. 

		потім інтернатуру за спеціальністю лікар-психіатр. Зі студентських років займався науково-дослідною роботою в галузі психології, психотерапії та рефлексотерапії. З 1981 по 1983 роки доктор Алієв на запрошення працював в Центрі підготовки космонавтів ім. Ю.О. Гагаріна над методикою моделювання стану невагомості, подолання стресу і перевантажень у космонавтів. У цей період Хасаєм Алієвим і було розроблено основи методу саморегуляції людини «Ключ». Х.М. Алієв удосконалював метод, співпрацював з різними науковими, громадськими та виробничими організаціями. Далі у біографії Хасая Алієва була робота із силовими структурами; він займався антистресовою підготовкою військовослужбовців, загонів спеціального призначення, навчав співробітників МВС, рятувальників, осіб інших небезпечних професій, психологів МНС, військових журналістів, які прямували до	мозку», дозволяють керувати попередньо некерованими функціями психіки і організму. За допомогою вправ методу «Ключ» можна легко скинути стрес, напругу та втому, по-справжньому розкріпачитися та наповнитися свіжою енергією. Звільнитися від тривожних думок, перевести енергію стресу на вирішення проблем без допінгів, ліків та алкоголю. Це досягається за допомогою нескладних вправ, які зручно і легко робити. Також можна знайти внутрішній спокій і запустити процес	власний розсуд. Хід заняття потрібно коригувати самостійно, спираючись на свої внутрішні відчуття та фізичне самопочуття. Кількість елементів, що включаються до тренування, може залежати від ситуації. Так, у нормальний день для розслаблення буває досить 1-2 вправ. Якщо ж ви маєте відповідальний захід, що викликає у вас переживання, цього буде недостатньо. Тренування має бути всеосяжним і більш тривалим, ніж зазвичай. В класичному варіанті метод «Ключ» налічує 5 вправ: - «Хльоскання руками по спині» - «Лижник»; - «Хитун-Бовтун»; - «Вис вперед-назад»; - «Легкий танець».	Ефект: зняття стресу, стимуляція легень, інтенсивне збагачення крові киснем, розслаблення м'язів шийно-грудного відділу, поліпшення кровообігу в судинах головного мозку, «ефект банного віника». Вправа 2: «Лижник» ВП: стоячи, ноги разом, руки вздовж тіла. Робимо рух руками вперед – вгору із синхронним підйомом стоп на пальці та різко з видихом опускаємо руки вниз із синхронним опусканням ніг на п'яти, злегка вдаряючи п'ятами об підлогу.  Ефект: цей прийом швидко звільняє розум від метушливих і хаотичних думок та дає змогу перейти до стану «спокійного розуміння». Вправа 3: «Хитун-Бовтун» ВП: стоячи, ноги трохи більше ніж на ширину плечей, руки розслаблено звисають вздовж тіла. Крутимось ліворуч – праворуч у розслабленому стані з розслабленим рухом рук.
--	--	--	---	--	---

		гарячих точок. Доктор Алієв проводив підготовку військового персоналу перед входом в атомохід «Курськ», виводив із гострого стресу постраждалих внаслідок терактів у Кізлярі, Каспійську, Єсентуках, Москві та Беслані.	оздоровлення всього організму.		Ефект: дає змогу впоратись з будь-якими психотравмами та проблемними ситуаціями. Якщо цю вправу робити більш тривалий час (до 10 хв.), то вона може використовуватись як розслаблююча «колискова» перед сном. Вправа 4: «Вис вперед-назад» ВП: стоячи, ноги на ширині плечей, руки – уздовж тіла. Робимо вис назад (трішки зігнуті коліна), у цій незручній позі трохи ворухимо головою для більшого розслаблення шийного відділу хребцю. З видихом – вис вперед з розслабленням м'язів попереку. Ефект: вчимося не навантажувати шийний відділ під час стресу. Кровотік у судинах головного мозку не порушується й ми зберігаємо ясність розуму в стресових ситуаціях.
--	--	--	---------------------------------------	--	--

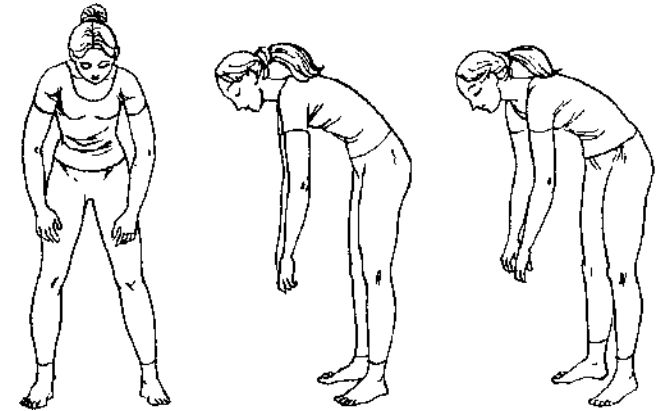
					Вправа 5: «Легкий танець» ВП: стоячи, ноги разом, руки вздовж тіла. На рахунок «раз» робимо крок правою ногою вперед. «Два» – змах лівою ногою праворуч (носок відтягуємо), одночасно корпус розвертаємо ліворуч із махом руками ліворуч. Відбувається скручування в ділянці попереду, тому рухаємось обережно. «Три» – ліва нога, тулуб і руки повертаємо у ВП. «Чотири» – крок правою ногою назад у ВП. Повторити 4–5 разів. Потім зробити ці рухи дзеркально з другої ноги.  Ефект: підвищення психологічної стійкості і розвитку гнучкості поперекового відділу хребта.
2.	Оздоровча система – «Дихальна гімнастика» Дихальна гімнастика Стрельникової: вправи, методика, зарядка Використання вправ дихальної	 Стрельнікова Олександра Миколаївна (1912-1989) – оперна співачка, педагог-фоніатор. Автор унікальної методики мала цікаву долю.	Спеціальні вправи допоможуть дитині розвинути мовний апарат і координацію рухів, натренувати грудну клітку і покращити кровообіг. Правильне носове дихання — це не тільки зміцнення імунітету, але й	Дихальна гімнастика рекомендована як метод лікування і як метод профілактики. Як метод лікування її потрібно робити двічі в день: вранці і ввечері по 1500 вдихів-рухів до їжі або через годину-півтори після їжі. Як метод профілактики вранці замість	Зараз важливо зберегти здоров'я, особливо дихальної системи та зміцнити імунітет! Парадоксальну дихальну гімнастику практикують при хронічних захворюваннях дихальної системи та для профілактики. Отже, застосовувати її слід як під час уроків, так і на перервах. Можна використати дихальну гімнастику при вивченні тем «Профілактика захворювань. Інфекційні та неінфекційні захворювання. Захисні реакції організму і бар'єри на шляху інфекцій. Заходи профілактики інфекційних та неінфекційних захворювань» Вправа 1: «Долоньки» Стати прямо, руки зігнуті в ліктях (ліктями вниз), а долоньки вперед – «поза екстрасенса». Стоячи в цьому положенні слід робити короткі, ритмічні,

	<u>гімнастики</u> <u>Олександри</u> <u>Миколаївни</u> <u>Стрельникової</u>	На піку кар'єри оперної співачки вона втратила голос. Це була катастрофа, адже спів для Стрельникової був не тільки способом заробити на життя, а практично самим життям. Допомогла мама – Олександра Северівна. Вона розробляла вправи дихальної гімнастики для лікування астми. За допомогою цих вправ і відновили голос співачки. Як наслідок, мати й донька створили унікальну дихальну гімнастику, що «реставрувала» співочі голоси. Дуже скоро вправи стали популярними в артистичному середовищі. Тривалий час обидві засновниці гімнастики працювали педагогами-вокалістами, даючи уроки постановки голосу багатьом відомим артистам. Регулярно за стрельниковською методикою займалися Софія Ротару, Алла Пугачова, Валерій Леонтьєв. Але одного разу під час серцевого нападу, що паралізував дихання, Олександра Миколаївна інтуїтивно звернулася до своєї акторської гімнастики.	енергетичне підживлення організму. Діти, особливо гіперактивні, навчаться спокою, розслаблення і контролю над своїм голосом. Також дихальна гімнастика здатна вилікувати багато хвороб на початкових етапах. Автор розробила систему дихальних вправ, яка виявилася ефективною для застосування її у хворих і здорових осіб з метою розвитку дихальних м'язів, збільшення резервів дихальної системи і зміцнення здоров'я.	загальноприйнятої гімнастики або увечері, щоб зняти денну втому. Суть гімнастики Стрельникової полягає у вправах на основі вдихів і видихів. При цьому вдихи можуть відрізнятися один від одного глибиною, інтенсивністю і частотою, а видихи мимовільні. Дихальну гімнастику Стрельникової називають «парадоксальною» оскільки, на відміну від традиційних дихальних вправ, Стрельникова запропонувала при нахилі робити вдих, а випрямляючи – видих, стискаючи грудну клітку – вдих, а розгортаючи грудну клітку – видих. Базовий комплекс гімнастики складається з 13 вправ (додатково автор методики	шумливі вдихи через ніс, при цьому стискаючи долоні в кулаки (так звані хапальні рухи.) Без паузи зробити 4 ритмічних, різких вдихів через ніс. Потім руки опустити і відпочити 4-5 сек. Потім зробити ще 4 шумливі, короткі вдихи - і знову пауза. За нормою потрібно зробити по 4 вдихи 24 рази. Цю вправу можна виконувати в будь-якому початковому положенні. На початку заняття може виникнути запаморочення, нічого страшного! Можна сісти і продовжувати сидячи, збільшивши паузу до 10 секунд. Вправа 2: «Погончики» Стати прямо, руки стислі в кулаки і притиснуті до живота на рівні поясу. При вдиху необхідно різко штовхнути вниз до підлоги кулаки (плечі при цьому не напружувати, руки випрямляти до кінця, тягнучись до підлоги). Потім повернути кисті на рівень поясу. Робити підряд 8 вдихів-рухів, 3-5 секунд – відпочинок. За нормою вправу зробити 12 разів по 8 вдихів.
--	--	---	---	--	--

		Вона стала дихати, як навчала мати, переборюючи біль. До ранку задуха відступила, серцевий ритм нормалізувався. Вправи дійсно мали лікувальний ефект. Так з'явилась оздоровча дихальна гімнастика «за Стрельниковою». Треба сказати, що сама Олександра Миколаївна дотримувалася доволі нездорового з погляду харчування способу життя. Обходилася бутербродами, багато працювала й мало відпочивала. Однак двічі на день обов'язково виконувала власний комплекс вправ. І до 77 років жінка була молода душею і тілом, не знала хвороб, властивих старості. Купалася до холодів, була стрункою, рухливою довгожителькою, на жаль, не стала, загинувши в ДТП.		радить повторювати «Насос», щоб вийшло 14 вправ), які дуже прості у виконанні.	Вправа 3: «Насос» Зробити легкий нахил (тягнутися руками до підлоги, але не торкатися) при цьому в другій половині нахилу робити короткий і шумливий вдих через ніс. Закінчується вдих разом з нахилом. Трохи підвестися, але не повністю, і знову нахил – вдих. Можна уявити, що Ви неначе накачуєте шину в автомобілі. Нахили виконуються легко і ритмічно, низько нахилятися не варто, досить нахилитися до рівня поясу. Спину округляти, голову опустити. Важливо!! «Накачуємо шину» в ритмі маршового кроку. Вправа виконується 12 разів по 8 вдихів. Обмеження: травми хребта і голови, багаторічні остеохондрози і радикуліти, підвищений внутрішньо-черепний, артеріальний і внутрішньоочний тиск, камені в печінці, сечовому міхурі, нирках – не варто нахилятися низько. Нахил
--	--	--	--	---	---

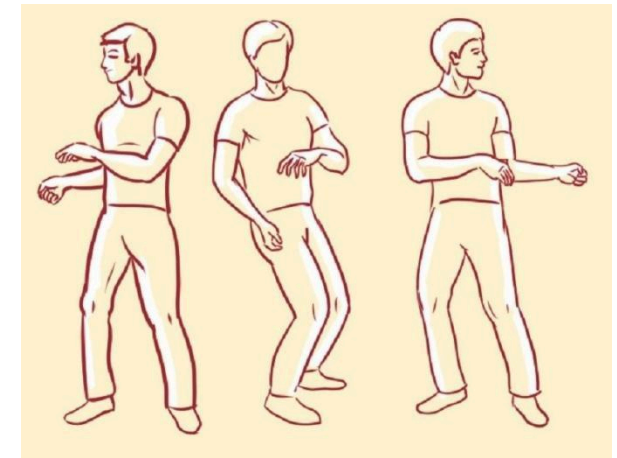
					робиться трохи помітно, але короткий і шумливий вдих виконується обов'язково. Видих пасивний, при цьому рот широко не відкривати.
--	--	--	--	--	--

Дана вправа достатньо результативна, здатна зупинити серцевий напад, напад бронхіальної астми.



Вправа 4: «Кішка»

Під час виконання вправи ступні ніг від підлоги не відриваються. Зробити танцювальне присідання з поворотом тулуба вправо і при цьому - короткий, різкий вдих. Потім те ж саме з поворотом вліво. Видихи виконуються довільно. Коліна трохи згинаються і випрямляються (сильно не сідати, а легко і пружно). Руки зліва і справа виконують хапальні рухи. Спина пряма, поворот в межах поясу. Вправа виконується 12 разів по 8 вдихів.



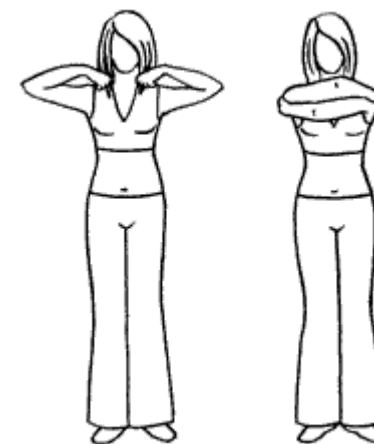
Вправа 4: «Обійми плечі»

Руки зігнуті і підняті до рівня плечей.

Необхідно дуже сильно кинути руки, ніби хочете обійняти себе за свої плечі. І з кожним рухом робиться вдих. Руки під час «обіймів» повинні знаходитись паралельно відносно одна до одної; дуже широко в боки розводити не варто.

Вправа виконується 12 разів по 8 вдихів.

Обмеження: ішемічна хвороба серця, перенесений інфаркт, вроджена вада серця, – при даних захворюваннях не рекомендовано робити цю вправу. Почати виконувати її слід з другого тижня занять. Якщо стан важкий, то виконувати потрібно удвічі менше вдихів (по 4, а можна навіть і по 2).



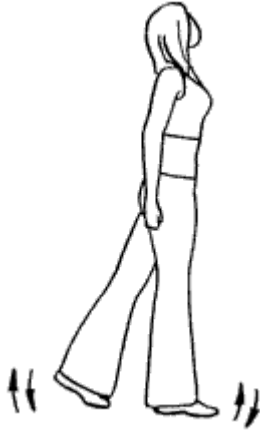
Вправа 5: «Повороти голови»

Поворот голови вправо – короткий, шумливий вдих через ніс. Теж саме вліво. Голова посередині не зупиняється, шия не напружена.

Важливо пам'ятати! Видих потрібно виконувати ротом після кожного вдиху.

Вправа виконується 12 разів по 8 вдихів.



					Вправа 6: «Перекидання» 1) Стати прямо, ліву ногу вперед, праву – назад. Важкість тіла перенести на ліву ногу. Корпус і нога – прямі. Зігнути праву ногу і поставити на носок, для рівноваги (але спиратися на неї не варто). Трохи присісти на лівій нозі, одночасно вдихаючи носом (ліву ногу після присідання потрібно відразу випрямити). Відразу ж перенести центр тяжіння на іншу ногу (корпус залишити прямим) і також трохи сісти з вдихом (на ліву ногу не спираємося). Важливо пам'ятати: – присідання робиться разом з вдихом; – центр тяжіння переносити на ногу, на якій виконується присідання; – після присідання ногу відразу слід випрямити, і потім виконується перекидання з ноги на ногу. 2) Вправа виконується так, як описано вище, тільки необхідно поміняти ноги місцями: ліву ногу назад, праву – вперед. Дана вправа робиться тільки в положенні стоячи. 
--	--	--	--	--	---

3.	Оздоровча система – «Гімнастика мозку» Книга "Гімнастика мозку" Відео "Гімнастика для мозку"	 Подружжя Гейл і Пол Деннісон Основоположником гімнастики для мозку вважається Пол Е. Деннісон. На початку 1980-х років д-р Пол Е. Деннісон та його дружина та співавтор, Гейл Е. Деннісон, створили освітню кінезіологію (Edu-K) – розширене навчання через рух. Деннісони тоді жили у Каліфорнії, і Пол працював у Центрі групового навчання для неуспішних «Долина», де він протягом 20 років допомагав дітям та дорослим. Спостерігаючи за дітьми, Пол дійшов висновку, що діти «вчаться не лише головою». Він розробив прості та ефективні вправи, які забезпечують синхронізацію двох півкуль та полегшують	Вправи які активізують повноцінну діяльність розуму і тіла, допомагають керувати своїм емоційним, фізичним та розумовим життям. Під впливом гімнастики мозку в організмі наступають різні позитивні структурні й функціональні зміни. Вправи спрямовані на вдосконалення зв'язку між лівою і правою півкулями головного мозку, повноцінне сприйняття навчального матеріалу.	Займатися гімнастикою мозку необхідно щодня. Кожну вправу повторювати до 6 разів. Тривалість заняття може складати від 10-15 до 20-35 хвилин в день. (Залежно від віку).	«Гімнастику мозку» потрібно застосовувати, починаючи з дошкільного віку. Поєднати цю оздоровчу систему можна із темами, які стосуються умінь вчитися та вивчення можливостей власного мозку. Ці теми вивчаються у всіх класах, а практикувати можна щодня на будь-якому уроці та на перервах. Вправа 1: «Вухо - ніс» Пальцями правої руки доторкнутися до свого носа, а лівою рукою схопити себе за праве вухо. Потім плеснути в долоні та змінити положення рук: ліву – на ніс, праву – на ліве вухо. Насправді далеко не всі можуть впоратися із завданням з першого разу, але при регулярному щоденному тренуванні результат обов'язково буде. А обидві півкулі мозку скажуть вам спасибі за допомогу в координації їх роботи.  Вправа 2: «Енергетизатор» Руки покладіть на стіл і повільно опускайте вниз підборіддя, поки воно не опиниться на грудях. Залишайтеся в такому положенні декілька секунд,
----	--	---	---	---	---

(прискорюють) процес навчання. Ці 26 вправ Пол Деннісон назвав Brain Gym® (Гімнастика Мозку).

потім з глибоким вдихом підніміть голову, закиньте, розправте плечі, максимально розкриваючи грудну клітку. Руки як і раніше залишаються на столі. На видиху розслабтеся. Повторіть вправу ще двічі.

Ця вправа забезпечить приплив кисню в м'язові клітини й активізує роботу вестибулярного апарату.



Вправа 3: «Сова»

Правою рукою візьміться за ліве плече і повільно повертайте голову зліва направо, розминаючи м'яз. Повернувши голову якомога більше вправо, видихніть. На видиху стисніть пальці й скажіть «Ух!», якомога сильніше при цьому розплющивши очі. Голову повертайте з боку в бік кілька разів, змінюючи руки.

При виконанні цієї вправи задіюються всі три канали сприйняття – візуальний, кінстетичний і аудіальний, що не тільки дозволяє зняти напругу м'язів, а й стимулює творче мислення і мову.



Вправа 4: «Слон»

Голову притиснути до лівого плеча, витягнути в сторону ліву руку пальцями вперед і потім малювати в повітрі горизонтальну вісімку – починаючи від центру, потім вгору проти годинникової стрілки. Очима при цьому відстежувати рух кінчиків пальців. Повторити 3 рази, потім змінити руку і положення голови.

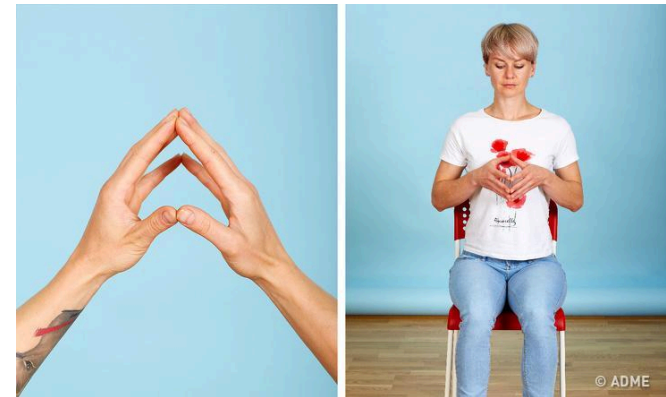
Вправа «Слон» вважається найбільш ефективною, адже при її виконанні задіяні всі ділянки мозку.



Вправа 5: «Святенник»

З'єднайте кінчики пальців рук, немов між долонями затиснута невелика куля. Кисті рук повинні розташовуватися перед грудьми. Голову тримайте прямо, але погляд при цьому спрямуйте вниз. Кінчик язика затисніть між зубами. Затримайтеся в цій позі на декілька хвилин.

Ця вправа спрямована на поліпшення роздільної роботи лівої і правої півкуль мозку і дозволяє максимально розслабитися.



КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РОБОТИ

- 1. Опис кожної системи має всі складові + 70 балів**
- 2. Можливість застосування у власній педагогічній діяльності + 20 балів**
- 3. Креативність, грамотність + 10 балів**

Виконала: Патана Вікторія Олександрівна