

***VI* областной конкурс педагогов дополнительного образования**

«Сердце отдаю детям»

Открытое занятие

**«Введение в
образовательную
программу»**

**Педагог ДОД по
программе «Школа
здоровья»**



Искра Ольга Юрьевна

Вас приветствует «Школа Здоровья»!



Без здоровья
невозможно
и счастье.
(Белинский В.
Г.)



Какие экологические факторы вам известны?

Абиотические

Биотические

Антропогенные



**Какое место в твоей жизни
занимают следующие понятия:**

Любовь

Дружба

Счастье

Здоровье

Уважение

Удача

Богатство



Самооценка и приспособленность

**Оцените себя по следующим
показателям:**

«Я и мои умстве
способности»

«Я и мое здоров



Факторы здоровья

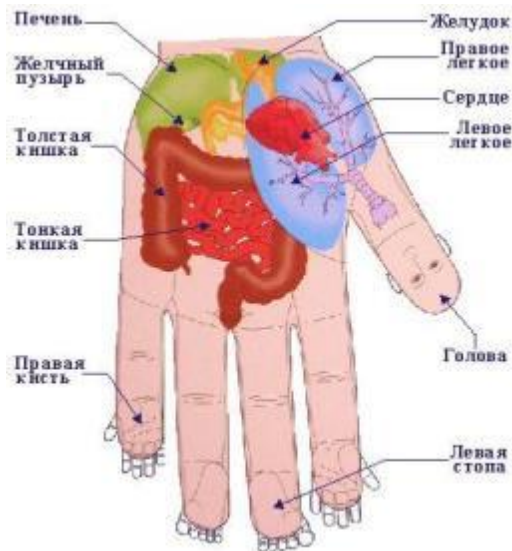
Положительные



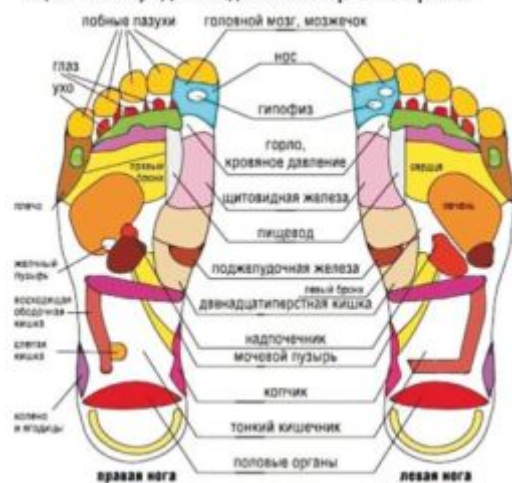
Какой фактор ты выбрал бы для
более детального изучения
(исследования)?



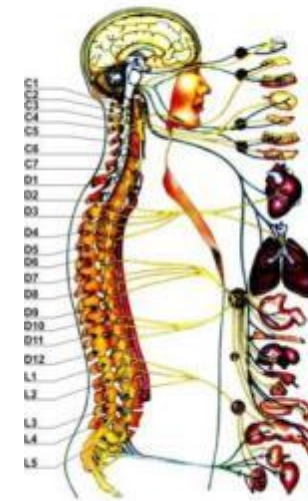
Оздоровительная минутка



Ищем «кнопку» для воздействия на разные органы



Scards.org



Позвоночник	Органы и части тела	Воздействие
C1	Головной мозг, затылок, шея	Головные боли, мигрень, головокружение, шум в ушах, нарушение зрения
C2	Головной мозг, затылок, шея	Головные боли, мигрень, головокружение, шум в ушах, нарушение зрения
C3	Головной мозг, затылок, шея	Головные боли, мигрень, головокружение, шум в ушах, нарушение зрения
C4	Головной мозг, затылок, шея	Головные боли, мигрень, головокружение, шум в ушах, нарушение зрения
C5	Головной мозг, затылок, шея	Головные боли, мигрень, головокружение, шум в ушах, нарушение зрения
C6	Головной мозг, затылок, шея	Головные боли, мигрень, головокружение, шум в ушах, нарушение зрения
C7	Головной мозг, затылок, шея	Головные боли, мигрень, головокружение, шум в ушах, нарушение зрения
D1	Плечевые суставы, плечи	Боль в плечах, онемение, слабость
D2	Плечевые суставы, плечи	Боль в плечах, онемение, слабость
D3	Плечевые суставы, плечи	Боль в плечах, онемение, слабость
D4	Плечевые суставы, плечи	Боль в плечах, онемение, слабость
D5	Плечевые суставы, плечи	Боль в плечах, онемение, слабость
D6	Плечевые суставы, плечи	Боль в плечах, онемение, слабость
D7	Плечевые суставы, плечи	Боль в плечах, онемение, слабость
D8	Плечевые суставы, плечи	Боль в плечах, онемение, слабость
D9	Плечевые суставы, плечи	Боль в плечах, онемение, слабость
D10	Плечевые суставы, плечи	Боль в плечах, онемение, слабость
D11	Плечевые суставы, плечи	Боль в плечах, онемение, слабость
L1	Поясничные суставы, бедра	Боль в бедрах, онемение, слабость
L2	Поясничные суставы, бедра	Боль в бедрах, онемение, слабость
L3	Поясничные суставы, бедра	Боль в бедрах, онемение, слабость
L4	Поясничные суставы, бедра	Боль в бедрах, онемение, слабость
L5	Поясничные суставы, бедра	Боль в бедрах, онемение, слабость
Крестец	Поясничные суставы, бедра	Боль в бедрах, онемение, слабость
Копчик	Поясничные суставы, бедра	Боль в бедрах, онемение, слабость

Musculoskeletal points



Практическая часть

Как определить действительную температуру окружающей среды в осенне-

Ветер, м/с	Пасмурно	Полуясно	Ясно
Штиль	0	9	17
1	-3	0	7
2	-12	-6	0
4	-15	-8	-6
6	-19	-16	-12
8	-23	-20	-19
10	-26	-25	-23

Пример определения

Температура воздуха: -5

Сила ветра: 8 м/с

Коэффициент для города: 0,7

Получаем: $8 \times 0,7 = 5,6$ или 6 м/с



В таблице «Полуясно» 6 м/с соответствует: - 16

Итого: $-16 + -5 = -21$

Будь
внимателен
ко всему, что
тебя окружает!!!



Целый мир освещают твои глаза,
если в сердце живет ЛЮБОВЬ!



То, что ты видишь, во многом
зависит от того, как ты смотришь.

Делай правильный выбор!



Наша жизнь - это сумма выборов,
которые мы совершили за это время.