

# **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

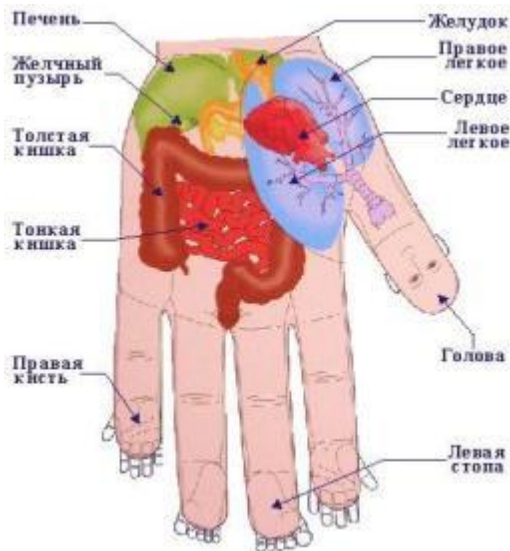
## Положительные



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

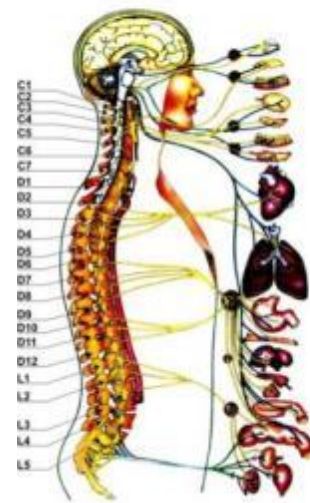


# Оздоровительная минутка



Улыбка имеет эффект зеркала!  
Улыбнись... и ты увидишь улыбку!

Scards.org

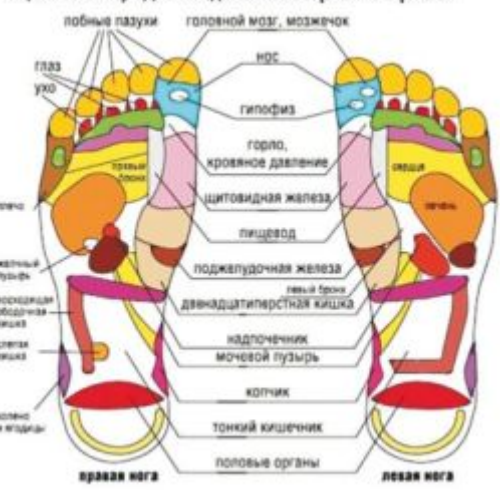


Позвоночник	Связанные органы и части тела	Связанные органы
C1	Полость черепа, затылочная часть шейного отдела позвоночника	Полость черепа, затылочная часть шейного отдела позвоночника
C2	Глаза, затылочный и затылочно-лобный отделы шейного отдела	Полость черепа, затылочная часть шейного отдела позвоночника
C3	Глаза, затылочный и затылочно-лобный отделы шейного отдела	Полость черепа, затылочная часть шейного отдела позвоночника
C4	Мышцы шеи, затылочная часть шейного отдела	Полость черепа, затылочная часть шейного отдела позвоночника
C5	Полость черепа	Полость черепа, затылочная часть шейного отдела позвоночника
C6	Мышцы шеи, затылочная часть шейного отдела	Полость черепа, затылочная часть шейного отдела позвоночника
C7	Полость черепа, затылочная часть шейного отдела	Полость черепа, затылочная часть шейного отдела позвоночника
D1	Полость черепа, затылочная часть шейного отдела	Полость черепа, затылочная часть шейного отдела позвоночника
D2	Полость черепа, затылочная часть шейного отдела	Полость черепа, затылочная часть шейного отдела позвоночника
D3	Полость черепа, затылочная часть шейного отдела	Полость черепа, затылочная часть шейного отдела позвоночника
D4	Полость черепа, затылочная часть шейного отдела	Полость черепа, затылочная часть шейного отдела позвоночника
D5	Полость черепа, затылочная часть шейного отдела	Полость черепа, затылочная часть шейного отдела позвоночника
D6	Полость черепа, затылочная часть шейного отдела	Полость черепа, затылочная часть шейного отдела позвоночника
D7	Полость черепа, затылочная часть шейного отдела	Полость черепа, затылочная часть шейного отдела позвоночника
D8	Полость черепа, затылочная часть шейного отдела	Полость черепа, затылочная часть шейного отдела позвоночника
D9	Полость черепа, затылочная часть шейного отдела	Полость черепа, затылочная часть шейного отдела позвоночника
D10	Полость черепа, затылочная часть шейного отдела	Полость черепа, затылочная часть шейного отдела позвоночника
D11	Полость черепа, затылочная часть шейного отдела	Полость черепа, затылочная часть шейного отдела позвоночника
D12	Полость черепа, затылочная часть шейного отдела	Полость черепа, затылочная часть шейного отдела позвоночника
L1	Полость черепа, затылочная часть шейного отдела	Полость черепа, затылочная часть шейного отдела позвоночника
L2	Полость черепа, затылочная часть шейного отдела	Полость черепа, затылочная часть шейного отдела позвоночника
L3	Полость черепа, затылочная часть шейного отдела	Полость черепа, затылочная часть шейного отдела позвоночника
L4	Полость черепа, затылочная часть шейного отдела	Полость черепа, затылочная часть шейного отдела позвоночника
L5	Полость черепа, затылочная часть шейного отдела	Полость черепа, затылочная часть шейного отдела позвоночника
Крестец	Полость черепа, затылочная часть шейного отдела	Полость черепа, затылочная часть шейного отдела позвоночника
Копчик	Полость черепа, затылочная часть шейного отдела	Полость черепа, затылочная часть шейного отдела позвоночника

Musculoskeletal points



Ищем «кнопку» для воздействия на разные органы





# 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 «Полюсно» 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.