



## Цель реализации «Нашей новой школы»

«в создании школы, способной раскрывать личностный потенциал детей, воспитывать в них интерес к учебе и знаниям, стремление к духовному росту и **здоровому образу жизни**, подготовить ребят к профессиональной деятельности с учетом задач модернизации и инновационного развития страны»

Д.А.Медведев

# ЗДОРОВЬЕ В ШКОЛЕ



## Понятие здоровья – единство

соматического



психологического

социального

интеллектуального



духовного



творческого

аспектов здоровья.



## Модель здоровьесберегающей деятельности МБОУ «СОШ №40»

### Предметно-пространственная среда

64 уч. кабинета  
2 обеденных зала  
Мед кабинет  
Стомат кабинет  
Кабинет релаксации  
Физиотерапевтический центр  
АКДО «Валента»,  
«Психомат»  
2 спортивных зала  
2 хореограф. зала  
Ростовая мебель  
Игровая и спортивная площадки  
2 волейбол. площадки  
1 баскетбол. площадка  
2 гимнаст. площадки  
Зона НВП с полосой препятствий  
Легкоатлетический и гимнастический секторы  
Безопасные зоны двигательной активности  
Кабинеты психолога, социального педагога и логопеда

### Интеллектуальная среда

Программы: «Здоровые интеллектуалы. Шаг в будущее», «Здоровое питание», «Забота Соцум и детей», «Разговор о правильном питании», «Школьное молоко», «Школьный мед»  
НОУ «Зрудит»  
Семинары и конференции по здоровьесбережению  
Регион. инновационная площадка  
«Формирование навыков ЗОЖ у обучающихся через систему комплексной работы по сохранению и укреплению здоровья»,  
Центр содействия укреплению здоровья  
Муниципальный эксперимент  
«Формирование комплексной системы профилактики стомат. заболеваний в условиях здоровьесозидающей деятельности ОУ»

### Духовно-нравственная среда

ДПЦ «Возрождение»  
Программа: Комплексная программа профилактики правонарушений и обеспечения безопасности на территории  
Создание системы правового образования, Целевая программа «Профилактика правонарушений, борьба с преступностью, обеспечение безопасности дорожного движения», областная межведомственная целевая программа «Профилактика правонарушений, борьба с преступностью, обеспечение безопасности дорожного движения»  
Акция «Ветеран живет рядом», «Жизнь, елка», «Подари книгу библиотеке», «За экологическую чистоту берегов Осколка», «Ромашка», «Посадка солдагу», «Украши свой город» и др.;  
волонтерское движение

### Физкультурно-рекреативная среда

4 урока физической культуры  
Ежедневный комплекс утренней гимнастики  
физкультминутки  
Двухчасовой час Движения  
Дни здоровья  
Спортивные праздники, конкурсы и эстафеты  
11 спортивных секций: легкая атлетика, гимнастика, баскетбол, волейбол, футбол, шахматы, «Русская ладья», атлетическая гимнастика, зимнее спортивное ориентирование  
5 спортивных секций организованных ДРОШ: гребля на байдарках и каное, шашки, художественная гимнастика, настольный теннис, карата-до

### Коммуникативная среда

Совет старшеклассников,  
Клуб будущих избирателей  
«Позиция»  
Детская общественная организация «ВеГаС»  
Команда КВН  
Движение волонтеров  
Театральная студия  
Кружки прикладного характера с оздоровительным эффектом: «Умелые руки»; «Волшебница»; «Шейте с нами»; «Бисероплетение».  
Сотрудничество: Дворец спорта им. А. Невского, Ледовый дворец, Тенхаус, спортивные школы, библиотека им. А.С. Пушкина, МБОУ ЦРТДО №2 «Одаренность», СПСМПЦ, Боулинг-клуб

### Информационная среда

Многоязычные газеты «Школяр», «Птица»  
Орган настенной печати «ВеГаС-ньюс»  
ТДК «Школьные вести»  
Детская киностудия «Золотой кадр»  
Сайт ОУ  
<http://школа-40.rф>  
компьютеры – 158,  
каб. информатики-3  
мобильные классы-3  
интерактивные комплексы-2  
интерактивные доски-10, мультимедийные проекторы – 48  
АРМ учителя – 48  
компл. робото техники LEGO – 18  
Спец. АРМ учителя начальных классов - 1  
Школьная библиотека в режиме ресурсно-информационного центра

# Форма ежедневной физкультурно-оздоровительной работы с детьми:

Утренняя гимнастика

- Физкультурная
- Музыкальная

Занятия

- Валеология.
- Физкультурные занятия
- Физминутки и динамические паузы
- Гимнастика для глаз
- Пальчиковая гимнастика
- Релаксационные упражнения
- Дыхательная гимнастика

Прогулка

- Подвижные игры
- Спортивные игры
- Игры-эстафеты

Гимнастика после дневного сна

- Бодрящая гимнастика
- Пальчиковая гимнастика
- Дыхательная гимнастика
- Хождение по «дорожке здоровья»
- Игровой массаж и самомассаж
- Комплекс упражнений на коррекцию осанки

Закаливающие процедуры

- Сон без маек
- Контрастные воздушные ванны
- Обширное умывание

Самостоятельная активная деятельность

Для обеспечения достаточной двигательной активности детей широко используется оборудование физкультурного уголка группы, детской площадки и спортивного инвентаря.

*Здоровьесбережение в рамках проекта  
«Школа будущего»*

**Принципы работы по проекту  
«Школа здоровья»**

- **Принцип природосообразности**
- **Принцип личностного подхода**
- **Принцип гуманности**
- **Принцип научности**
- **Принцип непрерывности**

# Диапазон частот различных чувств

ЧУВСТВА	ЧАСТОТА	ЧУВСТВА	ЧАСТОТА
горе	0,1 – 2 гц	великодушные	95 гц
страх	0,2 - 2,2 гц	спасибо	45 гц
обида	0,6 - 3,3 гц	благодарность	140 гц
раздражение	0,9 - 3,8 гц	единство, общение	144 гц
возмущение	0,6 -1,9 гц	сострадание	150 гц и выше,
гордыня	0,8 гц	эмоции, любовь,	50 гц
гнев	1,4 гц	любовь безусловная	150 гц и выше
превосходство	1,9 гц	любовь божественная	205 гц и выше

Название	Частота, Гц	Амплитуда, мкВ	особенности
Дельта-ритм	0.3-4	50-500	Ритм спящего человека, синусоидальный
Тэта-ритм	4-8	10-30	Ритм полностью расслабленного состояния и перехода в состояние сна, наркоза; синусоидальный
Альфа-ритм	9-13	30-60	Синусоидальный; доминирующий в затылочных отделах мозга ритм бодрствующего человека; связан со способностью к абстрактному мышлению, медитативным состояниям, связью с божественным
Бета-1-ритм Бета-2-ритм	13-25 25-35	3-10	Апериодический; доминирует в лобных отделах; ритм бодрствования
Гамма-ритм	35-100	5-15	Спорадические колебания в состоянии бодрствования

. Однако частота Шумана начала в последнее время резко возрастать.

Проследим динамику: январь 1995 — 7,80 Гц,

январь 2000 — 9,30 Гц,

январь 2007 — 9,80 Гц,

январь 2012 — 11,10 Гц,

январь 2013 — 13,74 Гц, январь 2014 — 14,86 Гц,

февраль 2014 — 14,99 Гц, март 2014 — 15,07 Гц

, апрель 2014 — 15,15 Гц .

Даже если рассматривать ситуацию с точки зрения науки, то становится понятным, что человек, не повышающий свои вибрации, так или иначе вскоре покинет земной план, и ему уже не помогут ни высокие должности, ни накопленный капитал..

2015- 16.7 гц

Таким образом частота Шумана СЕЙЧАС НАХОДИТСЯ В ЗОНЕ ТРЕВОЖНОСТИ БИОРИТМОВ МОЗГА . Что создает внутренний фон тревожности человека независимо от ситуации. Значит задача человека установить внутренний фон биоритмов вне зависимости от внешних и , которые находятся в альфа биоритмах, и самым целебным биоритмом является тета – биоритм.

## [HTTP://NATURALWORLD.RU/ARTICLE\\_CHASTOTA-SHUMANA-POVI-SHENIE-REZONANSNIH-CHASTOT-PLANETI.HTM](http://naturalworld.ru/article_chastota-shumana-povi-shenie-rezonansnih-chastot-planeti.htm)

- Основная частота резонанса Шумана соответствует частоте альфа-ритма мозга человека – 7, 83 Гц, а частота второй гармоники резонанса Шумана (14 Гц) соответствует учащённому альфа-ритму головного мозга.

В ночное время резонанс Шумана ярче на второй гармонике (14Гц). Это происходит из-за того, что отражающий слой ионосферы ночью (на неосвещённой стороне Земли) поднимается выше – на высоту до 300-400км, против дневных 60-70км. Считается, что волны Шумана распространяются со скоростью света, огибают Землю 8 раз за секунду и имеют длину 38тыс. км.

Частоты резонанса Шумана совпадают с частотами мозга, что свидетельствует о первичной связи живых существ с Землёй. Что и неудивительно – наши тела были рождены и формировались на этой планете, поэтому и частоты её для нас родные. То есть, вернувшись от современных бешеных ритмов к электромагнитным истокам нашего существования, человек получает мощную связь с Землёй-матушкой, и может таким образом самоисцеляться, получать энергию.

- 
- Известно также, что при абсолютном совпадении частоты работы мозга с частотой резонанса Шумана, вследствие связи с матерью-землёй, человек, помимо самоисцеления, получает ряд других способностей. Самыми яркими из них являются телекинез и ясновидение. Кстати говоря, по мнению многих эзотериков, именно на частоте резонанса Шумана проходит граница между индивидуальным и коллективным бессознательным (по Фрейду). То есть, это есть граница, переход от мира вещей в мир идей, переход в потусторонний мир. Но, конечно, переход осуществляется не только и не столько благодаря частоте, сколько благодаря правильному состоянию мозга. Частота – это только помощь, помощь Земли.

- 
- Если частота будет расти дальше, мы дойдем до малоизученного гамма-ритма (30 и более Гц), который, по некоторым данным, отвечает за творчество и вдохновение. Это то состояние, про которое говорят "муза снизошла". На каком-то сайте упоминалось, что 50 Гц — это уже то, что дзен-буддисты называют Просветление...
  - Нетренированный мозг обычного человека не может достигать, а тем более удерживать такие частоты. Поэтому, творческих личностей у нас мало, да и у большинства тех, кто есть, периодически наступают творческие кризисы.  
Если альфа- и бета-ритмы позволяют настраиваться на привычный мир, то гамма-ритм — это уже восприятие тонких миров. Земля, повышая свою частоту, как бы будит людей, заставляет их мозг выйти из спячки и работать более осознанно.
  - Повышение частоты выталкивает нас к восприятию тонких миров. Тем самым открываются широкие возможности для самореализации через творчество: если основная частота Земли будет соответствовать творческому порыву — это будет отличной опорой для творческого мозга.

[HTTP://ARCHIVES.MAILLIST.RU/94963/326150.HTML](http://ARCHIVES.MAILLIST.RU/94963/326150.HTML)

[ПРОФЕССОР ДЕНИСЕНКО ЗАКРЫТЫЙ ДОКЛАД 2012](#)

[HTTP://2012GOD.RU/FORUM/FORUM-6/TOPIC-937/PAGE-1/](http://2012GOD.RU/FORUM/FORUM-6/TOPIC-937/PAGE-1/)

---

## □ Название