



Педагог дополнительного
образования Пчельникова
Ирина Вадимовна 89194928749
email: ir.pchelnykova@yandex.ru

Обожаю
капусту!

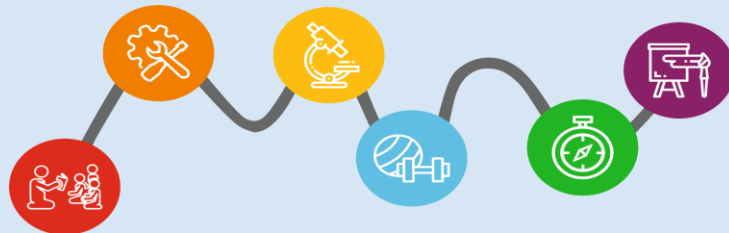
Верю в добро,
ценю
здоровье!

У меня есть
суперспособность!
Бегаю по утрам 7км и
не устаю!



Учитель здоровья
России
2025

«Компоненты культуры здоровья. Источник жизни: в чем секрет?»



МЕСТО, ГДЕ ТВОЕМУ
ТАЛАНТУ ЕСТЬ МЕСТО



В помощь конкурсанту:

- ❖ Внешний вид педагога и детей;
- ❖ ООО! (Осторожно! Опасно! Ответственно!);
- ❖ Загадка!

*«Здоровый нищий
счастливее богатого
короля»*

философ
Артур Шопенгауэр

*«Пустой желудок – это
одна проблема, голод. А
полный желудок? Сто
проблем!»*

Йог-мудрец Садхгуру

ИСТОЧНИК ЖИЗНИ



*«Танцы — лучший способ быть
вечно молодым. Они дают
людям силу, энергию и
уверенность в себе. А ещё это
возможность сделать мир
добрее»*

Олеся Григорьева,
профессиональная
танцовщица, чемпионка России
по аргентинскому танго

*«Грамм собственного опыта
стоит дороже тонны чужих
наставлений»*

Махатма Ганди, политический и
общественный деятель Индии

Актуальность темы

«Компоненты культуры здоровья»

Популяризация культуры здоровья и ее компонентов как, базовой ценности и распространение здорового образа жизни (ЗОЖ) вошли в число основных задач, перечисленных в Стратегии комплексной безопасности детей до 2030 года, утвержденной президентом РФ Владимиром Путиным.



1. Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ)

Факт: ССЗ — главная причина смертности в России (более 50%). Гипертония, ишемическая болезнь сердца и инсульты входят в тройку лидеров.



2. Сахарный диабет

Статистика: Около 5 миллионов человек в России живут с диабетом, и более 50% случаев остаются недиагностированными.



3. Заболевания суставов и позвоночника

Данные: Каждый третий взрослый россиянин сталкивается с артритом, остеохондрозом или болями в спине.



4. Онкологические заболевания

Факт: Ежегодно в России регистрируется более 600 тысяч новых случаев онкологических заболеваний.

(Публикация ИА Деловой журнал «Профиль», октябрь 2025г.)

 Локация: «Начало»



Ход упражнения:

1 этап. Участники занимают любую точку на площадке. По команде педагога начинается хаотичное движение по заданному пространству. Задачи на начальном этапе – не сталкиваться в процессе перемещения, как можно чаще менять направление движения (назад, в сторону, в повороте).

2 этап. Педагог задаёт скорость перемещения, например, от 1 до 3, где 1 – минимальная скорость движения, 3 – лёгкий бег.

3 этап. Педагог задаёт уровень перемещения: Низ – максимально близко к полу, середина – колени, верх – стоя/полупальцы. В более сложном варианте уровней может быть значительно больше.

 Локация:
«Движ по-броуновски»



Локация: «Цель»

Кто думает, что Источник жизни - это рациональное питание? Встаньте пожалуйста справа от меня.



А кто думает, что двигательная активность – слева.





Обожаю
капусту!

Верю в добро,
ценю
здоровье!

У меня есть
суперспособность!
Бегаю по утрам 7км и
не устаю!

Педагог дополнительного
образования Пчельникова
Ирина Вадимовна 89194928749
email: ir.pchelnykova@yandex.ru

Приложение «Визитная карточка»



Визитная карто...

Команда
зеленых





Индия

Россия

**Источник
жизни**



Сингапур

Свазиленд

**Источник
жизни**

Сингапур

Индия

Россия

Свазиленд



Учитель здоровья
России
2025

«Игра – бродилка: В поисках Источника жизни (уровень: Индия)»



Локация:
«Путь к цели»

Задания станций делятся на несколько групп:

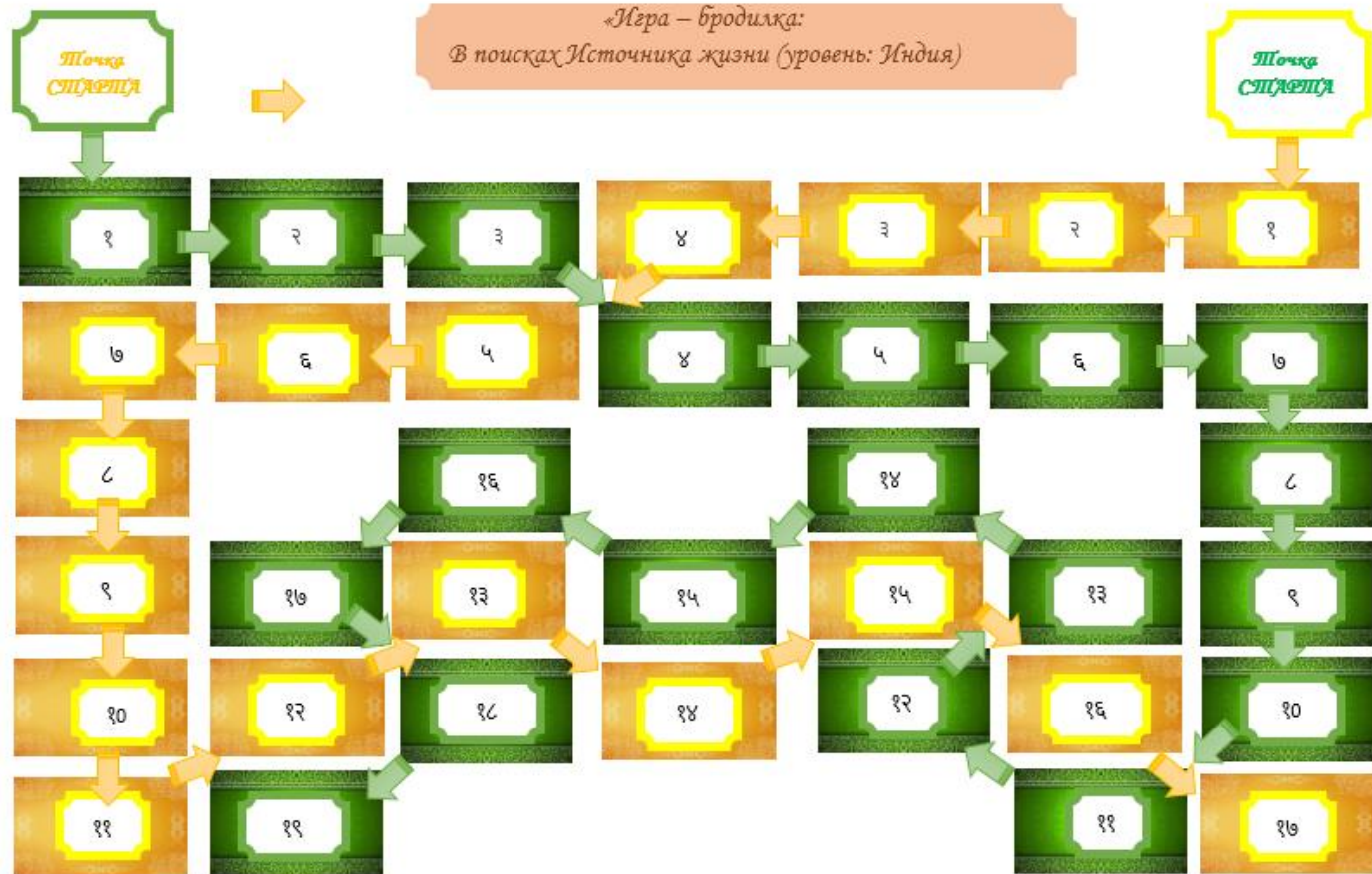
1. Задания «Правильное питание»
2. Задания «Здоровье в тренде»
3. Задания «Движение – жизнь!»
4. Задания «Асана сет»
5. Задания «Где жест – там взгляд»
6. Общие задания

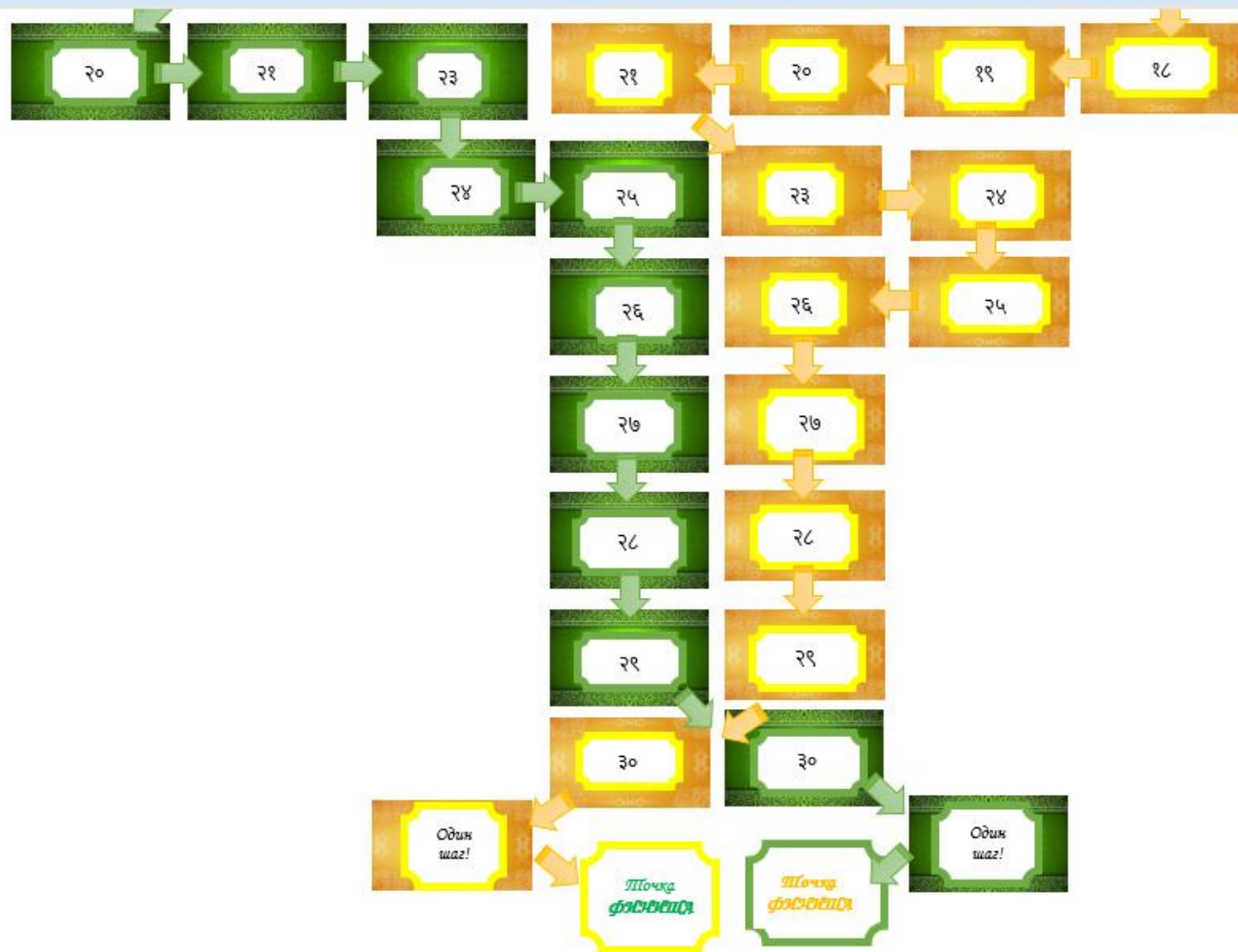
На игровом поле 60 станций: 30 зеленых, 30, желтых. Станции пронумерованы на языке хинди. Путь указан стрелками.

Макет игрового поля

«Игра – бродилка:

В поисках Источника жизни (уровень: Индия)







Ягоды, орехи, йогурт

Рыба, капуста

Вода

Истерика, крики

Гаджеты

Вдохновение, доброта

Танцы, бег, йога

Газировка, чипсы,
фастфуд



1. Компонент «Движение жизнь!»



Учитель здоровья
России
2025



2.Компонент «Закаливание»



3.«Общение и дружба»



Общение с индийскими студентами ПГМУ им. академика Е.А. Вагнера: выступления на мероприятиях, помощь в переводе песен с языка хинди. Общение с сотрудниками посольства Республики Индии в г. Москва (мастер-классы для обучающихся ансамбля от носителей индийской культуры Гуру Джи).



4. Компонент «Воспитание»



По результатам НПК «Умный танцор» изданы 3 сборника с исследовательскими работами детей и педагогов.

5. Компонент «Позитив»





6. Компонент «Время»

7. Компонент

«Тайный язык»

8. Компонент «Я – педагог»

9. Компонент

«Есть мечта!»





***Танцевание - это радость и
удовольствие.
Если нет - это физкультура.
(Сесилия Дасси)***