



Муниципальное бюджетное  
дошкольное образовательное учреждение -  
детский сад комбинированного вида № 271

# Простые шаги к здоровью: введение в ортобиотический образ жизни

Медведева Татьяна Аркадьевна  
воспитатель

1 квалификационная категория

Практичный подход к укреплению физического,  
психического и духовно-нравственного здоровья детей  
и взрослых

# Ортобиотика

Ortos - прямой, правильный

Bios - жизнь

Ортобиотика обеспечивает гармоничное и поступательное развитие воспитанников, формирует общую культуру личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни.

Основатель - лауреат Нобелевской премии  
Илья Ильич Мечников



# Что такое ортобиотика?

## Наука о разумном самосбережении

Ортобиотика — это целостный подход к укреплению здоровья и жизненному оптимизму через практику осознанного присутствия в теле.



**Вижу**

Осознанное восприятие  
через зрение

**Слышу**

Восприятие через  
слух и звук

**Ощущаю**

Телесные ощущения  
и движение

# Современный вызов

## Живём «в голове»

Гаджеты, сидячие занятия, постоянное информационное напряжение

## Отрыв от тела

Постоянная усталость, перевозбуждение, потеря связи с телесными сигналами

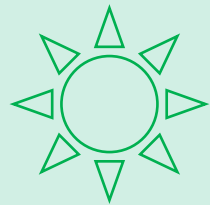
## Нужен баланс

Ортоботика возвращает нас в тело, в живое действие и осознанность



# Три слагаемых здоровья

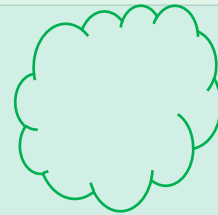
Комплексный подход к укреплению всех аспектов благополучия



## Рекреация

**Укрепление физического  
здоровья**

- Развитие двигательной активности
- Чувство мышечной радости
- Движение как ресурс



## Релаксация

**Укрепление психического  
здоровья**

- Снятие мышечного напряжения
- Эмоциональное освобождение
- Рефлексия и саморефлексия



## Катарсис

**Укрепление духовно-  
нравственного здоровья**

- Создание ценностных ориентаций
- Самоободрение
- Экологичный выплеск эмоций

# Упражнение: Светофор

Осознание своего состояния и умение его корректировать

1

● **Красный**  
Стоп! Я злюсь, кричу, на грани

2

● **Жёлтый**  
Внимание! Я напряжена, устала, тревожусь

3

● **Зелёный**  
Я спокойна. Можно действовать

□ *Проверьте свой внутренний светофор прямо сейчас. Закройте глаза. Какой у вас сейчас цвет?*



# Три режима светофора

## Катарсис

### Безопасный выплеск эмоций

Сожмите кулаки с силой, задержите напряжение на 5 секунд... и резко разожмите, выдохнув "Ха!"

Повторите 3 раза.

## Рекреация

### Восстановление сил

Встаньте, сделайте 3 шага на месте. Найдите взглядом самый дальний предмет. Смотрите на него 10 секунд, не отрываясь.

Замедлите дыхание.

## Релаксация

### 4 стихии для восстановления

**Земля:** Ощущаю опору, ноги как корни дерева

**Воздух:** Глубокий вдох носом, выдох ртом с шумом

**Вода:** Промойте лицо воображаемой водой

**Огонь:** Потрите ладони до тепла, погрейте глаза

# Скорая помощь: Заземление 5-4-3-2-1

Быстрое восстановление в стрессовой ситуации  
через осознанное переключение анализаторов



**5 предметов**

Найдите глазами 5  
предметов вокруг



**4 касания**

Почувствуйте 4  
касания



**3 звука**

Услышьте 3 звука



**2 запаха**

Почувствуйте  
2 запаха



**1 дыхание**

Сделайте 1  
глубокий вдох и  
выдох.

# Ортобиотический конструктор

Пример: Изучение темы "Весна"

 **Слышу**

Послушать  
журчание  
ручейка,  
капель  
сосулек,  
пение птиц

 **Ощущаю**

Веточки  
листочками,  
почки вербы.

 **Вижу**

с Обратите  
внимание  
какое небо?  
Какие краски у  
весны?

*Принцип ортобиотики: включаем все  
анализаторы для полноценного  
погружения в опыт*



# Практическая ортобиотика



## Осанка души Тренировка привычки замечать ПОЗИТИВ

- Благодарность себе
- Признание ресурса
- Ежедневное 16:00 — "Почему я сегодня молодец?"



## Ленивая восьмёрка 30 секунд для перезагрузки

Рисуем в воздухе лежащую восьмёрку пальцем, следим глазами. Снимает зрительное утомление, синхронизирует полушария.



## Послание себе Письмо внутреннему ребёнку

"Милая(ый), обещаю тебе..." —

- гулять 20 минут,
- пить чай в тишине,
- не ругать себя за усталость.

# Рефлексия



Если было интересно



Если услышали что-то важное для себя



Если Вам было тепло и комфортно



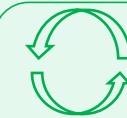
# Ортобиотика — это не про "надо"

Это про осознанный выбор



## Осознанность

Любая деятельность  
наполняется живым  
опытом ребёнка



## Системность

Не оставлять ни один  
анализатор "голодным"



## Я выбираю себя

Мы — те, кто зажигает звёзды в детских глазах.  
Но чтобы светить, нужен огонь внутри

**Благодарю вас за эту  
встречу.  
Берегите себя и будьте  
здоровы!**

