



УДК 159.99
ББК 88.8-69
С23

С-23 Сборник здоровьесберегающих практик / сост. С.А. Федорова,
Л.И. Губич, Т.А. Попланова – Красноярск: КГБУ «Дом работников про-
свещения», 2025. – 23 с.

УДК 159.99
ББК 88.8-69

© КГБУ «Дом работников просвещения», 2025
© Коллектив авторов, 2025

Уважаемый читатель!

Писать о здоровье важно и никогда не лишне. Именно поэтому хочется найти нужные слова, которые бы для каждого стали мотивом познавать своё здоровье и бережно к нему относиться. Замышляя наш проект «Культура здоровья педагога», мы находили те смыслы в разных понятиях здоровья, которые позволили выйти на нестандартные инструменты улучшения его разных сторон. Так появилось различие «объектного» или «ситуативного» отношения к своему здоровью, когда мы обращаем на него внимание в случае дискомфорта, и «субъектного», когда создаём свою культуру здоровья, включая её психологический и социальный аспект.

Субъектная позиция человека в отношении своего здоровья проявляется через его персональные или в группе людей инициативы по изменению ситуаций, относящихся к профилактике или улучшению своего здоровья или здоровья других людей. По сравнению с предыдущим поколением, мы стали быстрее двигаться, быстрее разговаривать, меньше размышлять, чувствовать мимолётно, почти не иметь свободного времени. Для большинства из нас давно не секрет, что «быстрее» не означает «качественней».

«Синдромом спешки» нас обеспечил технический прогресс – мы перестали чувствовать нормальное для здорового организма течение времени. Больше количество дел мы пытаемся сделать за всё меньшее количество времени, что приводит к хроническому стрессу. Учёные предупреждают: если мы не начнём замедлять свой бег, то не только продолжительность жизни человека, но и её качество начнут сокращаться.

В этом сборнике Вы найдёте практики участников нашего проекта, практики, которые позволяют «укротить» время и работать ему на Ваше здоровье. Практики, которые помогают сделать своевременную остановку, выстроить диалог с собой, с миром, со временем.

Научный руководитель проекта:
Светлана Анатольевна Фёдорова

«Туротерапия в образовании. Маршрут «Дорогие мои земляки»»

1. Разработчики практики: педагогический коллектив КГКУ «Емельяновский детский дом»: Путьто О.В., Никулина С.Ш., Козлова Е.Н., Кузьменко М.Е., Концеренко Е.С., Мелентеев А.А., Трофимова Е.А., Скрипняк В.Э.

2. Актуальность практики. В условиях детского дома психологические проблемы педагогов возрастают в геометрической прогрессии. Погружение в проблемы воспитанников, сопереживание, восприятие личной информации о каждом ребенке приводит к эмоциональным перегрузкам, профессиональному выгоранию. Разработанная практика «Туротерапия в образовании» позволяет нивелировать эти негативные эффекты.

3. Идея/ уникальность/ базовый принцип практики:

Идея: актуализация социального здоровья педагогов через изучение культурного наследия Красноярского края.

Уникальность. Практика представляет собой нетипичную (редко встречающуюся) для образовательной организации форму, применимую не только в учебной и воспитательной деятельности, но и для профессионального развития. Реализация данной формы включает в себя разные педагогические инструменты: постановка образовательной задачи, планирование, исследование, обработка информации и др. Разработка и реализация маршрута способствует развитию социальной компетенции, в частности, сплочение команды, умение занять позицию в команде, выстраивать взаимодействие с разными социальными объектами (социальные группы, институты культуры, информация, ритуалы, традиции и т.д.).

Базовые принципы: включённость каждого «от замысла – до реализации», взаимодополняемость.

4. Целевая аудитория практики: дети от 6-ти лет и старше, родители (законные представители), работники образования, члены общественных организаций.

5. Цель, ключевые задачи, на решение которых направлена практика.

Цель глобальная: освоить формат проектирования, организации и проведения активного образовательного отдыха, помогающего работникам образования в сохранении и развитии физического, психического и социального здоровья.

Цель локальная: составить и реализовать маршрут «Дорогие мои земляки».

Задачи:

- Сформировать группу разработчиков;
- Самоопределиться в персональной ответственности (подбор научного материала, составление маршрута, сценария);

- Подобрать материал и выбрать формы его освоения по каждой точке локаций;
- Сформировать маршрут с учетом максимально эффективной логистики;
- Подготовить «снаряжение» (цветы, музыкальная колонка, костюмы, деревянные шкранты, закладки с печатью острога, дидактический материал для игр, пирог, фото и видео оборудование).

6. Средства реализации практики (технологии, методы, формы, способы)

- Технология построения образовательного маршрута (Приложение 1);
- Дорожная карта внедрения практики (Приложение 2);
- Макет острога. «Сценарный ход на площадке № 1» (Приложения 3);
- Записи песен в исполнении Д.А. Хворостовского;
- Подвижная игра «Кружева» (Приложение 4);
- Казачьи песни (Приложение 5);
- Отрывки из произведений В.П. Астафьева.

7. Какие результаты обеспечивает практика:

- формируется навык «занять позицию»;
- появляются новые традиции в укладе учреждения;
- технология построения образовательного маршрута воспроизводится на работе с детьми.

Ссылка на видео



Ссылка на
Приложения



1. Разработчики практики: МБДОУ «Детский сад № 271 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по художественно-эстетическому направлению развития детей», заведующий Задровская И.А., старший воспитатель Пищулина Л.Е., воспитатели Дерр Н.В., Глушкова Н.В.

2. Актуальность практики. Практика предполагает высокий уровень включённости родителей в мероприятия учреждения по здоровому образу жизни, где они получают способы поддержки здоровья детей.

3. Идея/ уникальность/ базовый принцип практики:

Идея: введение здоровьесберегающего компонента во все практики образовательной деятельности учреждения.

Уникальность: практика позволяет организовать круглогодичную работу с семьями воспитанников по приобщению к ЗОЖ.

Базовые принципы: умеренность, учёт особенностей и возможностей целевой группы, совместное планирование с родителями, приведение пространственно-предметной среды в соответствие с задачами практики.

4. Целевая аудитория практики: дети, родители, педагоги и специалисты ДОУ.

5. Цель, ключевая задача, на решение которых направлена практика.

Цель глобальная: повышение здоровьесберегающей компетенции участников образовательного процесса.

Цели локальные:

- разработать системный план работы по повышению здоровьесберегающей компетенции участников образовательного процесса;
- подготовить дидактические и методические ресурсы для реализации плана.

Задачи:

- провести для родителей семинар, мотивирующий на совместную работу (*Приложение 1*);
- разработка конспектов всех типов занятий с детьми с включением здоровьесберегающих элементов;
- насыщение пространственно-предметной среды (элементы спортивных площадок, уголки «Дом», «Самоделькино», др.);
- проведение с педагогами игры-тренинга «Слалом» для отработки приёмов позитивного общения (*Приложение 2*);
- составление матрицы форм работы с детьми и взрослыми по направлениям здоровья (*Приложение 3*);

- организовать и провести итоговое мероприятие (*Приложение 4*).

Список информационных источников:

1. Дмитриева С.В. «Взаимодействие ДОУ с семьей посредством создания семейного клуба» <https://goo.su/Bg2jZ>;
2. Т.В. Кротова <https://goo.su/kplxpMW>.

7. Какие результаты обеспечивает практика:

- уменьшение пропусков детей по болезни;
- создан родительский клуб «Мы вместе»;
- увеличилось число семей, принимающих активное участие в мероприятиях.

Ссылка на видео



*Ссылка на
Приложения*



1. Разработчик практики: Севостьянова А.Г., учитель музыки МАОУ «Общеобразовательное учреждение гимназия № 14 управления, экономики и права»; специалист, владеющий дыхательной гимнастикой, логоритмикой, ритмотерапией, фольклорной арт-терапией.

2. Актуальность практики. Из-за неправильного дыхания часто образуются различные, в том числе и хронические заболевания. Недостаток кислорода в тканях ухудшает их состояние, замедляются внутренние процессы, и наш организм утрачивает силы, быстрее утомляется, стареет и не может противостоять различным вирусам и инфекциям, которые поражают его гораздо чаще, чем здоровый. Именно дыхательная гимнастика поможет наладить работу организма и задействовать его в полную силу.

3. Идея/ уникальность/ базовый принцип практики:

Идея: освоение осознанного дыхания (замедление, дыхательный ритм, цветовая визуализация).

Уникальность: практика сочетает психолого-педагогические и креативно-музыкальные формы коррекции здоровья, а также персонифицированные и объединяющие занятия.

Базовые принципы практики:

- постепенное усложнение упражнений;
- поддержка индивидуального в групповом;
- дыхание – часть целостного подхода к здоровью.

4. Целевая аудитория практики: отсутствие запретов по возрасту.

5. Цель, ключевые задачи, на решение которых направлена практика.

Цель практики: укрепить физическое и психоэмоциональное здоровье всех участников образовательного процесса посредством разработки и проведения занятий, сочетающих элементы дыхательной гимнастики, логоритмики, ритмотерапии, фольклорной арт-терапии.

Основные задачи:

- раскрыть механизмы дыхания;
- обучить основам дыхательных упражнений, приемам логоритмики, ритмотерапии, фольклорной арт-терапии;
- интегрировать дыхательные практики в повседневную жизнь.

6. Средства реализации практики (технологии, методы, формы, способы)

Время и место проведения: для детей – 1 раз в неделю на уроке музыки, для взрослых – на специальном занятии.

Этапы реализации практики:

- **дыхательная гимнастика** – упражнения для нормализации ритма дыхания и кровообращения, контроля эмоционального возбуждения, посту-

пления кислорода;

- **упражнения для активизации работы диафрагмы**, в ходе которых происходит активный массаж внутренних органов, снимается нагрузка с сердечной мышцы, тренировка речевого аппарата;

- **распевка** – это упражнения для разогрева голосовых связок, подготовка их к работе;

- **релаксация** – повтор дыхательного упражнения на расслабление.

Для систематичной самостоятельной работы над своим здоровьем взрослые используют «шпаргалки-помогалки».

	<p>«Шпаргалка - помогалка» <i>Не можешь изменить ситуацию? измени отношение к ней и возглавь ее.</i></p> 
Что случилось?	Что необходимо сделать !
Раздражительность	«Свеча». Глубокий вдох и медленный выдох на воображаемую свечу на ладони.
Плохое настроение	«Щекочем губы». Опора, дыхание, следим за мышцами, чтоб не было зажатия. Беззвучный вдох через нос, выдох производим через рот, активно работая губами (щекочем выдохом) «С...Ш...». Осанка, опора, слежение за зажимами мышц. Вдох носом на выдохе в заданном ритме произносим звук С, вдох и на выдохе произносим Ш. (ритм можно придумать самим)
Эмоциональная перегрузка (вернуть в рабочий режим/ выплеснуть негативные эмоции)	«ХА». Следим за опорой, дыханием, шеей. Вдох пассивный, выдох активный на слог ХА. Повтор несколько раз.

Информационный источники:

1. Гилязитдинов А.С. «Дыхание». «Автор», 2024. 74 с.
2. Демиденко А. «Дыши глубже»: Секреты здоровья через дыхательные практики. «Автор», 2025. 110 с.
3. Методики диагностики эмоциональной сферы: психологический практикум / сост. О.В. Барканова [серия: Библиотека актуальной психологии]. Вып. 2. – Красноярск: Литера-принт, 2009. 237 с.
4. Щетинин М. Полный курс дыхательной гимнастики Стрельниковой. Серия «Авторские методики: психология и здоровье», АСТ, 2019. 352 с.

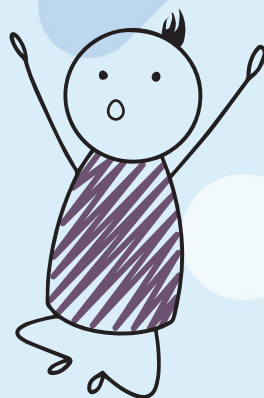
7. Какие результаты обеспечивает практика:

<i>Результат</i>	<i>Маркеры/ показатели фиксации результат</i>
Умение восстанавливать баланс между напряжением и расслаблением	Стрессоустойчивость. <i>Тест на самооценку стрессоустойчивости личности (Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова) (Приложение 1)</i>
Дыхательная осознанность – соединение внимания, осознанности и дыхание в единое целое	Эмоциональная саморегуляция <i>(Приложение 2)</i> Распознаёт неправильное дыхание (поверхностное, связь дыхания с эмоциональным состоянием и т.д.)

Ссылка на видео



*Ссылка на
Приложения*



1. Разработчики практики: Овчарова Т.С., специалист Красноярского центра лечебной педагогики – региональной общественной организации, которая объединяет специалистов, оказывающих помощь семьям с детьми раннего возраста и детям с особенностями развития (ОВЗ).

2. Актуальность практики. Деятельность краевого центра лечебной педагогики направлена на решение целого ряда проблем от взаимодействия между матерью и младенцем до помощи семьям имеющих «особых» детей. Эта работа требует большой интеллектуальной и эмоциональной включенности в проблемы семей, что ведет к эмоциональным перегрузкам, а возможно и срывам. Проблема самовосстановления побуждает к поиску технологий, методов и средств.

3. Идея/уникальность/базовый принцип практики:

Идея: привлечение внимания к возможностям практик самовосстановления. Природа развивает человека только до определённого уровня. Дальше он должен развиваться сам, своими собственными усилиями. А чтобы развиваться, надо знать себя. Практика предлагает знакомство с доступными инструментами самопознания.

Уникальность: практика реализуется системно и включает целый спектр специальных методов настройки и очищения, доступных каждому. Практика опирается на разработки Свободного Университета Самадева во Франции: динамические терапевтические Арканы; Гурджиевские движения; упражнения из Самадева-йоги.

Базовые принципы:

- делать только то, что понимаешь;
- выполнение упражнений через «не могу»;
- развитие сознания через напряжённую борьбу человека с самим собой;
- коллективный труд;
- самонаблюдение, самоанализ и самоконтроль.

4. Целевая аудитория практики: работники системы образования, студенты педагогических профессий. Группа не должна превышать 20 человек для получения максимальной эффективности.

5. Цель, ключевые задачи, на решение которых направлена практика: осуществить поддержку физического, психоэмоционального и социального здоровья педагогических работников, воспитанников и их семей посредством освобождения от телесных и психических напряжений через практики самовосстановления.

Задачи:

- освоить приёмы управления собственным эмоциональным состоянием;
- освоить приёмы вхождения в ресурсное состояние;
- освоить приёмы поддержания оптимальной работоспособности в течение рабочего дня и профилактики дистресса и профессионального выгорания.

6. Средства реализации практики (технологии, методы, формы, способы).

Формат организации деятельности по реализации практики включает представление информации, комплексы упражнений с интерактивным вовлечением участников группы, консультации аудитории. Основные методы:

- ежедневная энергетическая гигиена (ряд упражнений, нормализующих взаимодействие полушарий головного мозга, активизирующих системы иммунной и психологической защиты, очищающих лимфатическую систему и прочее);
- динамические и терапевтические Арканы (освобождение от напряжения глубоких мышц, возвращение их естественного тонуса, необходимого для движения и владения телом; корректировка состояния позвоночника и суставов; нормализация нервного потока в теле);
- Гурджиевские движения (помимо адекватной физической нагрузки, развитие концентрации, внимания, согласованности движения конечностей; осознание мешающих, неподходящих психологических «автоматизмов» в реакции на события и выработка альтернативных способов реакции, более адаптированных к ситуации);
- упражнения из Самадева-йоги (гибкость, освобождение от напряжений, возвращение подходящего мышечного тонуса; способность держаться прямо; способность к спокойной и расслабленной неподвижности; возвращение движения в системах тела там, где оно было заблокировано: в пищеварительной системе, нервной, гормональной и т.д.; психологическая разгрузка).

Особенностью, поддерживающей системность использования практики, является соответствующий режим дня:

Время суток	Действия	Время
Утро	Медитация	10-20 минут
	Ежедневная энергетическая гигиена	10 минут
	Утренний Ней Гун	5 минут
	Динамические терапевтические Арканы для позвоночника	10 минут
День	Медитация	5-10 минут
	Эвфоническая минутка здоровья (повтор 3 раза, рекомендуется через каждые 50 минут любого вида работы, особенно сидя и за компьютером)	5 минут
	Комплекс Главных Арканов	10-20 минут
Вечер	Медитация	10-20 минут
	Вечерний Ней Гун	5 минут

Дополнительная рекомендация: занятия в группе или индивидуально со специалистом 1,5 часа, 1 – 3 раза в неделю проводить модельные сессии Самадева йоги (растяжения мышц и суставов, Танцы Гурджиева, Главные Арканы, Буквы в пространстве, расслабление).

Рекомендуется постоянное использование практики. Положительный эффект виден после первого занятия, но есть накопительный эффект.

7. Какие результаты обеспечивает практика: участники освоят методы самовосстановления и поддержки самочувствия на уровне, позволяющем продолжать ежедневную практику самостоятельно.

Маркером для фиксации результата является позитивный настрой, доброжелательное отношение к окружающим. Общее улучшение здоровья.

Ссылка на видео



1. Разработчики практики: КГБ ПОУ «Красноярский строительный техникум», преподаватели Рукосуева Н.В.

2. Актуальность практики.

По силе воздействия интеллектуальная игра является одним из самых мощных средств, формирующих и совершенствующих не только интеллектуальное развитие, но и коммуникативные умения и навыки, социальные, социально-психологические, личностные, профессиональные качества человека. В игре происходит компенсация, дополнение эмоциональной (и интеллектуальной) сферы личности тем, что либо не испытывается в реальной жизни, либо подавляется эмоциями, связанными с достижением практических целей; в игре человек способен испытать радость от реализации своих умственных возможностей, чувство связи с группой, чувства, вызванные заслуженной победой.

3. Идея/ уникальность/ базовый принцип практики:

Идея: вовлечение во взаимодействие, педагогический процесс, диалог всех его участников посредством использования интерактивных педагогических технологий.

Базовые принципы практики:

- направленность заданий не просто на эрудицию, а на умение обосновать свой ответ; не просто на логику, а на нестандартную трактовку;
- опора в подготовке заданий на общественно-политические факты и исторические ситуации;
- исследование «глубины» события, процесса, факта, положенного в задание игры.

4. Целевая аудитория: педагоги и сотрудники образовательных организаций.

5. Цель, ключевая задача, на решение которых направлена практика.

Цель глобальная: поддержка психоэмоционального и социального здоровья педагогических работников.

Цель локальная: разработка и проведение интеллектуально-творческой игры.

Задачи:

- подбор вопросов и заданий;
- разработка экспертных листов к заданиям;
- разработка сценария;
- формирование команд;
- поддержка познавательного интереса в течение всего времени игры;
- организация мультимедийной поддержки игры.

6. Средства реализации практики (технологии, методы, формы, способы):

В интеллектуальной игре используются следующие формы вопросов:

- обычный вопрос – предусматривает обоснованный ответ, в том числе определенные действия, если таковые требуются для пояснения;
- вопрос с изображением – изображения для иллюстрации вопроса или ответа могут быть показаны на электронном носителе информации, а могут быть представлены в виде изображения.

Содержанием интеллектуальной игры являются:

- конкретное (реальные предметы или их изображение);
- символическое (буквы, знаки, цифры);
- семантическое (значения слов);
- поведенческое (поступки другого человека и самого себя).

Конечный «продукт» интеллектуальной игры может быть представлен в следующих основных разновидностях:

- единицы объекта (найти недостающие буквы и слова);
- классы объектов (рассортировать, классифицировать предметы);
- отношения (установить связи между объектами);
- системы (выявить правила организации множества, нескольких объектов);
- трансформация (изменить и преобразовать заданный материал);
- импликация (предвидение результатов в рамках неопределенной ситуации);
- интерпретация (истолкование текста, выявление его смысла).



Этапы практики

№	Этап	Задачи	Методы, технологии
1	Организационно-разработческий	Определение темы игры (в соответствии с календарными датами или воспитательными задачами учреждения), названия	Мозговой штурм
		Разработка заданий	«Достойные потомки...», «Музыкальные пазлы», «Образовательный маршрут», «Вопрос от зрителей», др.
		Подготовка экспертных листов	
		Выбор помещения, определение ведущих, подбор экспертов, подготовка призов	
		Сбор игровых команд	Подготовка домашнего задания, визитной карточки
2	Деятельностно-реализационный	Разработка сценария	Соответствие теме игры; идея, на которую будет «нанизан» сценарий
		Мультимедийное обеспечение сценария	Презентация
		Проведение игры	Сценарий
		Награждение	Церемония награждения
3	Рефлексивный	Проведение рефлексивного семинара, на котором выявляются положительные результаты и недочеты; предлагаются способы улучшения качества игры	Метод «рефлексия»

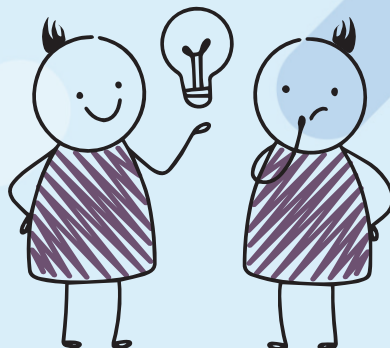
Информационные источники:

Мандель Б.Р. Интеллектуальная игра: социокультурный феномен в движении (к вопросам истории и определения сущности)//Современные проблемы науки и образования. 2009. № 2. с. 62 – 68.

7. Какие результаты обеспечивает практика:

- навык принятия сложных, часто нестандартных решений;
- выявление проблем коллектива;
- быстрота индивидуальной и коллективной реакции играющих;
- знания, которые ни один из участников часто не может получить в одиночку.

Ссылка на видео



1. Разработчик практики: Понамарева О.В., учитель ИЗО МАОУ «Средняя школа № 42».

2. Актуальность практики. Практика соединяет в единый комплекс воздействие окружающей среды на психологическое состояние организма человека, восстановление его жизненных сил и творческое самовыражение через рисование с натуры на природе.

3. Идея/ уникальность/ базовый принцип практики:

Идея: выездные пленэрные практики способствуют устранению синдрома эмоционального выгорания.

Уникальность: практика позволяет увидеть в обыденных вещах и явлениях природы необычное, важное, что остается скрытым от других.

Принципы:

- от простого к сложному;
- разнообразие мотивов;
- от общего к деталям, с последующими обобщениями (в пейзажном этюде);
- учёт изменений в окружающей среде, которые происходят со временем;
- принцип золотого сечения или правило третьей для гармонии в произведении.

4. Целевая аудитория практики: педагоги и специалисты ОУ.

5. Цель, ключевые задачи, на решение которых направлена практика.

Цель: продемонстрировать возможности творческого самовыражения в условиях природных ландшафтов для эмоционального восстановления, гармонизации, душевного покоя.

Задачи:

- заинтересовать возможностью видеть красоту окружающего мира и восхищаться целостным образом окружающей действительности;
- познакомить с терминологией пленэрной практики;
- познакомить с техниками использования различных материалов для натурного рисования;
- организовать работу в предлагаемых обстоятельствах, следуя естественному освещению;
- получить положительные эмоции от художественной деятельности и представления ее результатов.

6. Средства реализации практики (технологии, методы, формы, способы).

Название этапа	Используемые формы и методы
«Погружение в атмосферу ландшафта»	Создание образов, «погружение в природную атмосферу», эвристические беседы, наблюдение, акцентуация внимания на свойства и характерные черты предметов
«Изобразительные приемы и техники»	Представление способов работы с разными материалами (способы работы сухой пастелью - линия, штриховка, растушевка, смешивание цветов; способы работы с углем - выполнение линии, штрихов, пятна); демонстрация использования в работе правил и законов композиции; сравнение выразительности материалов в рисунке, живописи. Особенности материала: акварель. Способы работы акварелью - однослойный, многослойный; по-сухому, по-сырому. Порядок выполнения работы по-сухому: контурный рисунок, проработка теней.
«Фор - эскиз»	Набросок на маленьком формате (композиционное решение). Осмотр объекта со всех сторон, определение эффективной точки зрения, помещение изображения на плоскость.
«Работа в формате (цветовое решение)»	Самостоятельное завершение работы в цвете с передачей перспективы. Отражение собственного эмоционального состояния в творческой работе.
«Выставка-представление работ»	Организация коллективного просмотра созданных работ, возможность каждому участнику практики представить свой продукт творчества. Обратит внимание на отношение коллег «похвала» и ее значение для автора.
«Подведение итогов (рефлексия)»	Рефлексия собственной практики.

Информационные источники:

1. Арт-терапия. Фундаментальные и прикладные научные исследования: актуальные вопросы, достижения и инновации: сборник материалов II Международной научно-практической конференция (20 апреля 2023 г.) / Г. В. Акименко, А. А. Лопатин, А. М. Селедцов, А. И. Копытин, Ю. Ю. Кирина, Л. В. Гукина ; отв. ред. Г. В. Акименко. - Кемерово, 2023. - 675 с.
2. Ермаков Г.И. Пленэр. Учебно-методическое пособие: Прометей, 2013.182 с.
3. Раимова М. Г., Кусайнова А. М., Кабылкаева А.К. Эффективность арт-терапии при пограничных нервно-психических расстройствах.
4. Тютюнова Е.М. Пленэр: наброски, зарисовки, этюды. Академический проект, 2015. 175 с.

7. Какие результаты обеспечивает практика:

- умение материализовывать на бумаге видимую и изменяющуюся натуру;
- умение грамотно изображать графическими и живописными средствами с натуры предметы окружающего мира в условиях живой природы;
- навык работы с подготовительными материалами (наброски, этюды, зарисовки, эскизы);
- навык передачи объема и формы, четкой конструкции предметов и передачи их материальности, фактуры с выявлением планов, на которых они расположены.
- эмоциональное восстановления, гармонизация, душевный покой.

Ссылка на видео



Содержание

Путято О.В., Никулина С.Ш., Козлова Е.Н., Кузьменко М.Е., Концеренко Е.С., Мелентеев А.А., Трофимова Е.А., Скрипняк В.Э. Практика «Туротерапия в образовании. Маршрут «Дорогие мои земляки».....	3
Задровская И. А., Пищулина Л.Е., Дерр Н.В., Глушкова Н.В., Ивакина Е.П. Практика «Марафончики и точка».....	5
Севостьянова А.Г. Практика «Дыхание-инструмент настроения».....	7
Овчарова Т.С. Практики самовосстановления	10
Рукосуева Н.В. Практика «Игроздрав».....	14
Понамарева О.В. Практика «Пленэр».....	18

Сборник

Федорова Светлана Анатольевна
Губич Людмила Ивановна
Попланова Татьяна Александровна

Сборник здоровьесберегающих практик

Редактор: Т.А. Попланова
Компьютерная верстка: А.В. Дудина
Художник: А.В. Дудина

*Коллектив авторов: О.В. Путьято, С.Ш. Никулина, Е.Н. Козлова,
М.Е. Кузьменко, Е.С. Концеренко, А.А. Мелентеев, Е.А. Трофи-
мова, В.Э. Скрипняк, И. А. Задровская, Л.Е. Пищулина, Н.В.
Дерр, Н.В. Глушкова, Е.П. Ивакина, А.Г. Севостьянова, Т.С.
Овчарова, Н.В. Рукосуева, О.В. Понамарева.*