**Название программы - Методические рекомендации по созданию личностно-развивающей виртуальной образовательной среды, направленной на формирование здорового образа жизни**

**Обоснование актуальности.** Виртуальная реальность (VR) открывает новые возможности для поддержания здоровья и активного образа жизни. Вот основные направления её пользы:

Физическое здоровье

1. VR-тренировки

Современные технологии позволяют создавать виртуальные пространства для занятий спортом, фитнесом и йогой. Это особенно полезно для тех, кто хочет разнообразия или стесняется заниматься в тренажёрных залах. Приложения для VR предлагают увлекательные тренировки с аватарами, интерактивные занятия танцами, боксом, бегом и даже верховой ездой.

2. Реабилитация

Врачи активно используют VR-технологии для восстановления пациентов после травм и операций. Например, реабилитационные программы помогают восстанавливать моторику рук, координацию движений и укреплять мышцы.

3. Прогулки и туризм

Путешествия в виртуальной реальности способствуют улучшению настроения и снижают уровень стресса. Можно посетить леса Алтая, прогуляться по берегу Байкала или исследовать тропики Амазонки, не выходя из дома.

Психологическое благополучие

1. Антистрессовые практики

Программы для релаксации, йога и дыхательная гимнастика помогают снять напряжение, снизить тревожность и повысить концентрацию внимания.

2. Лечение фобий

Специализированные приложения для лечения страхов и панических атак успешно применяются психологами и психотерапевтами. Пациенты постепенно привыкают к раздражающим факторам в безопасной среде.

3. Улучшение когнитивных функций

Игры и упражнения для мозга повышают внимательность, память и скорость реакции. Регулярные занятия стимулируют развитие новых нервных связей и улучшают работу мозга.

Таким образом, виртуальная реальность становится мощным инструментом для заботы о своём физическом и эмоциональном состоянии, открывая перед нами уникальные возможности и помогая поддерживать здоровый образ жизни современному педагогу.

**Цель и задачи программы.** Цель внедрения технологий виртуальной реальности (VR) в поддержание здорового образа жизни заключается в улучшении физического и ментального состояния пользователей посредством инновационных подходов к тренировкам, реабилитации и профилактике заболеваний.

Основные задачи включают:

Развитие физических способностей: повышение уровня физической активности и улучшение спортивных результатов благодаря интерактивным программам тренировок и развлекательным спортивным играм.

Психологическая поддержка: снижение уровня стресса, лечение тревожно-фобических расстройств и помощь в преодолении негативных эмоций через антистресс-программы и методы психологической коррекции.

Реабилитация и восстановление: ускорение процесса восстановления после травм и болезней путем адаптации VR-решений к индивидуальным потребностям пациента.

Укрепление мозговых функций: улучшение памяти, концентрации и когнитивных способностей путём регулярных упражнений и специальных игр для развития умственных возможностей.

Популяризация активного образа жизни: мотивация населения вести активный образ жизни, поддерживая интерес к физическим нагрузкам и здоровому образу жизни.

Эти цели и задачи делают виртуальную реальность важным помощником в достижении гармонии тела и духа, способствуя общему оздоровлению и повышению качества жизни современного педагога.

**Содержание.** Методические рекомендации по созданию личностно – развивающей виртуальной образовательной среды предназначены для пользователей/педагогов виртуальных технологий (vr) и представляет собой руководство по правильному применению vr-девайсов и соответствующего программного обеспечения для поддержания здорового образа жизни.

**Сроки реализации** - 1 год

**План реализации (наличие соисполнителей, взаимодействие с ними и т.д.):** Настоящие методические рекомендации разработаны для учителей и преподавателей образовательных учреждений, использующих виртуальные технологии (VR). Они представляют собой пошаговую инструкцию по грамотному внедрению VR-девайсов и специального ПО в образовательный процесс с целью формирования здоровых жизненных установок и поддержки здорового образа жизни учащихся.

План реализации методических рекомендаций

| № | Мероприятие | Срок исполнения | Исполнитель |
|---|---|---|---|
| 1 | Анализ текущего положения | Сентябрь | Завуч по учебной части |
| 2 | Определение целей и задач | Октябрь | Руководитель проекта |
| 3 | Подбор и закупка VR-оборудования | Ноябрь | Администратор школы |
| 4 | Тестирование аппаратуры | Декабрь | Преподаватели-эксперты |
| 5 | Составление плана мероприятий | Январь следующего года | Координатор проекта |
| 6 | Обучение педагогического состава | Февраль-март | Специалисты центра образования |
| 7 | Запуск пилотного проекта | Апрель-май | Руководитель проекта |
| 8 | Оценка промежуточных итогов | Июнь | Рабочая группа |
| 9 | Корректировка планов и внедрение масштабного проекта | Август-сентябрь | Руководитель учреждения |

Ожидаемые результаты:

- Повышение мотивации школьников к ведению здорового образа жизни.
- Формирование компетенций, необходимых для самостоятельной организации досуга и отдыха.
- Увеличение вовлеченности учеников в учебные процессы.
- Укрепление межпредметных связей и интеграция учебных дисциплин.
- Активизация познавательного интереса и креативности обучающихся.

Контроль за исполнением

Контроль за реализацией настоящего плана осуществляется руководителем образовательного учреждения совместно с ответственными лицами. Результаты мониторинга

отражаются в отчетах рабочей группы, представляемых ежеквартально руководителю проекта.

Примечания

Настоящий документ подлежит ежегодному обновлению и дополнению с учётом изменения нормативно-правового поля и опыта практической реализации проектов.

Ответственность исполнителей

За своевременное выполнение всех этапов реализации плана несут ответственность назначенные исполнители, согласованные администрацией учебного заведения.

Порядок утверждения и согласования

Методические рекомендации утверждаются приказом руководителя образовательного учреждения и подлежат обсуждению на педагогических советах и совещаниях.

Настоящая программа реализуется в течение одного календарного года с возможностью продления сроков при наличии объективных обстоятельств.

Данный документ подготовлен для содействия педагогическому коллективу в формировании качественной цифровой образовательной среды, способствующей развитию и воспитанию здоровой и гармонично развитой личности.

**Основные результаты:** https://cloud.mail.ru/public/8aMc/Eu6ytBJmD

**Ссылки на отзывы участников:** https://cloud.mail.ru/public/MMa8/H69bQREAM

**Подтверждающие материалы. Ссылки на публикации / Публикации в профсоюзных СМИ / видеоролики / фотографии, где можно ознакомиться с Программой)**

https://cloud.mail.ru/public/XzEE/Y4CZUJ5gt