

Мастер-класс

Тема: «О самом главном»

Цель: применение здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе.

Задачи:

- формирование элементарных представлений о здоровьесберегающих технологиях и возможностях их применения;
- познакомить педагогов с разнообразными методами и приёмами, которые оказывают положительное воздействие на здоровье.

I Организационно-мотивационный этап

- Здравствуйте, уважаемые коллеги!!! Тема моего мастер-класса - «О самом главном».

1 Слайд (О самом главном)

2 Слайд

Нарисуйте воздушный шар, который летит над землей.

Дорисуйте человечка в корзине воздушного шара. Это Вы.

Вокруг Вас ярко светит солнце, голубое небо. Напишите, какие 9 ценностей важные для Вас настолько, что Вы взяли бы их с собой в путешествие

А теперь представьте, что ваш воздушный шар начал снижаться и грозит скоро упасть. Вам нужно избавиться от балласта, чтобы подняться вверх. Сбросьте балласт, то есть вычеркните 3 (а потом еще 3) слова из списка. Что вы оставили в списке?

(Все зачитывают по кругу свои жизненные ценности. Я записываю их на доске. Если слова повторяются, то ставлю плюсы. Затем определяется

рейтинг жизненных ценностей по количеству плюсов и по важности для присутствующих. Например, 1 место - здоровье, 2 место - семья и т.д.)

(Вариант: -Без чего человек не может достичь вышеназванных ценностей?)

- Как вы думаете о чем мы с вами будем говорить?

3 Слайд (Определение здоровье, от чего зависит)

II Основная часть

1. «Зарядка для ума»

- Жизнь становится все энергичнее и быстрее, мы все дольше живем, но все раньше начинаем болеть и старимся. Как прожить дольше и лучше?

Каждый человек может самостоятельно влиять на здоровье. Сегодня я покажу вам некоторые эффективные приемы здоровьесбережения.

- По данным ВОЗ, количество людей, страдающих болезнью Альцгеймера, будет удваиваться каждые 20 лет. К 2030 году 30% населения планеты будет страдать этим заболеванием.
- Болезнь неприятная, но ее можно предотвратить.
- Предлагаю вам тест на предрасположенность к данному заболеванию.

4 Слайд

Время на выполнение 20 секунд. Время прошло. СТОП!

Если вы выполнили все 3 задания в течение 20 секунд, то можете не ходить к невропатологу. Ваш мозг работает хорошо, и альцгеймера вам не грозит. Эти задания не только тестируют, но и тренируют умственные способности.

2. «Дышите полной грудью»

- В наш высокоскоростной век все куда-то спешат, стараются все успеть. Как теперь за человеком идут стрессовые состояния.

5 Слайд

А стресс, как известно, причина многих болезней. В том числе и распространенных по статистике: инфарктов и инсультов.

Испытывая стресс наше дыхание становится поверхностным, неглубоким. Через осознанную работу с дыханием можно привести себя в спокойное, гармоничное состояние.

А в свободное время стресс можно «задышать» при помощи аромата эфирных масел. (зажечь свечу)

6 Слайд

- Предлагаю вам выполнить под релаксирующую музыку такие упражнения, а зрителей в зале приглашаю к нам присоединиться.

(Звучит «Баллада для Аделины» Поля Сенневиля) (стабилизируется нервная система, обменные процессы в организме, нормализуется дыхание)

1. **“Свеча”** Исходное положение – сидя за партой. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.
2. **“Ныряльщик”** Исходное положение – стоя. Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание, при этом закрыть нос пальцами. Присесть, как бы нырнуть в воду. Досчитать до 5 и вынырнуть – открыть нос и сделать выдох.
3. **“Дышим носом”** Исходное положение – стоя. Дыхание только через левую, а потом только через правую ноздрю (при этом правую ноздрю закрывают большим пальцем правой руки, остальные пальцы смотрят вверх, левую ноздрю закрывают мизинцем правой руки). Дыхание медленное, глубокое.

-

3. «Скажи мне, что ты ешь, и я скажу, кто ты»

7 Слайд

Невозможно отдалить наступление старости, не имея крепкой иммунной системы. Эта система — ваша армия, отражающая проникновение в организм опасных микробов, вызывающих различные болезни.

Для улучшения самочувствие и повышения жизненного тонуса, необходимо пересмотреть свой ежедневный рацион питания.

- Давайте разделитесь на 2 группы. Предлагаю вам из предложенного набора продуктов создать салат, который способен укрепить иммунитет и придумать ему название.

Пока работает фокус-группа предлагаю вашему вниманию список самых полезных продуктов, которые способны продлить жизнь.

Показ слайдов 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15

Представьте рецепт.

II Заключительное слово.

Рефлексия.

16 Слайд

Выведите формулу здоровья и долголетия. Запишите свои рекомендации.

(Читаю формулу)

Свой мастер-класс я хочу закончить легендой.

“Давным-давно, на горе Олимп жили-были боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать.... Каким должен быть человек. Один из богов сказал: “Человек должен быть сильным”, другой сказал: “Человек должен быть здоровым”, третий сказал: “Человек должен быть умным”. Но один из богов сказал так: “Если всё это будет у человека, он будет подобен нам”. И, решили они спрятать главное, что есть у человека - его здоровье. Стали думать, решать - куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие - за высокие горы. А один из богов сказал: “Здоровье надо спрятать в самого человека” Так и живёт с давних времён человек, пытаюсь найти своё здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов!”

Я желаю вам найти и сберечь этот бесценный дар.

Слайд 16

- Будьте здоровы!

