

Мастер-класс по Физической Культуре

Пучкова Е.А.

Учитель физической культуры
Государственного
общеобразовательного учреждения
средней общеобразовательной школы
№29 Василеостровского района Санкт-
Петербурга

Санкт-Петербург
18 февраля 2010 г.

Цель мастер-класса:

Сформировать умение комплексного подхода к поддержанию здорового образа жизни.

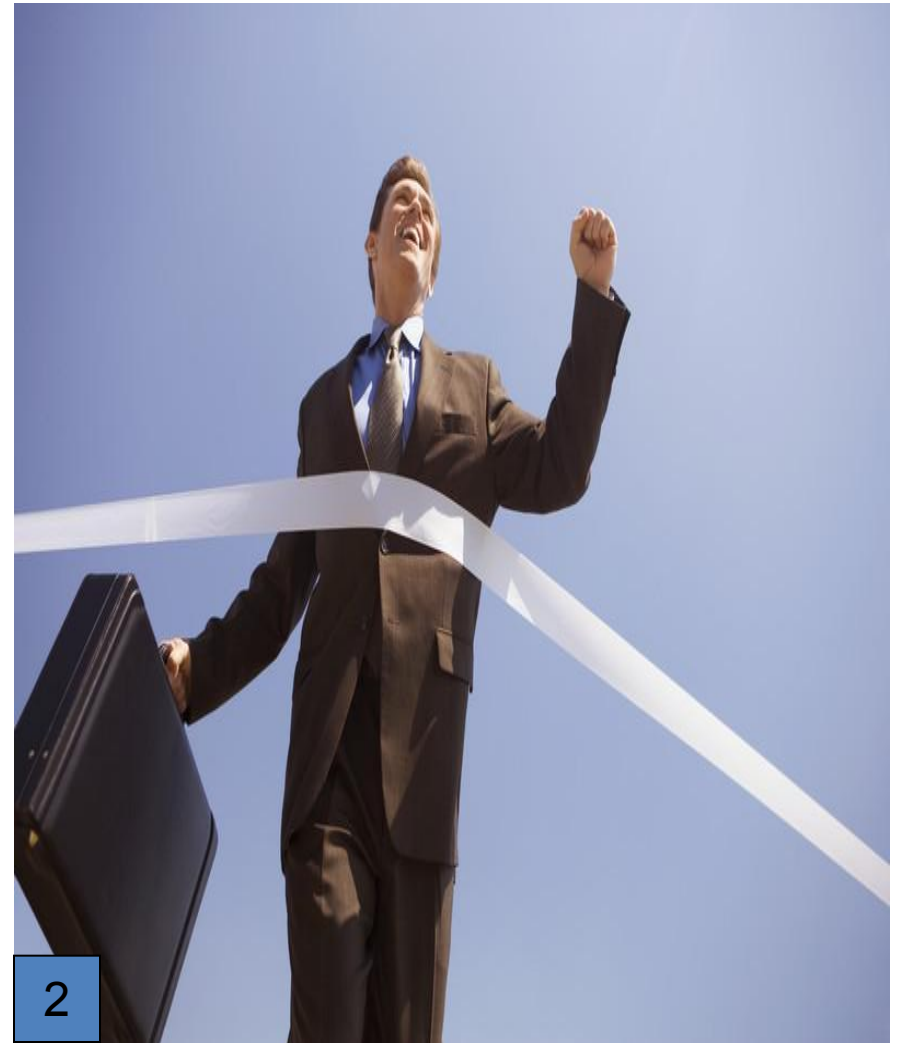
Задачи:

1. Стимулировать мотивацию участников мастер-класса к ведению здорового образа жизни.
2. Информировать участников о различных способах ежедневной профилактики заболеваний

На какой из фотографий изображена девушка с хорошим самочувствием?



Кого бы вы взяли на работу?



Кому вы бы доверили приготовить званый ужин?



Кого бы вы попросили присмотреть за ребенком?



1



2

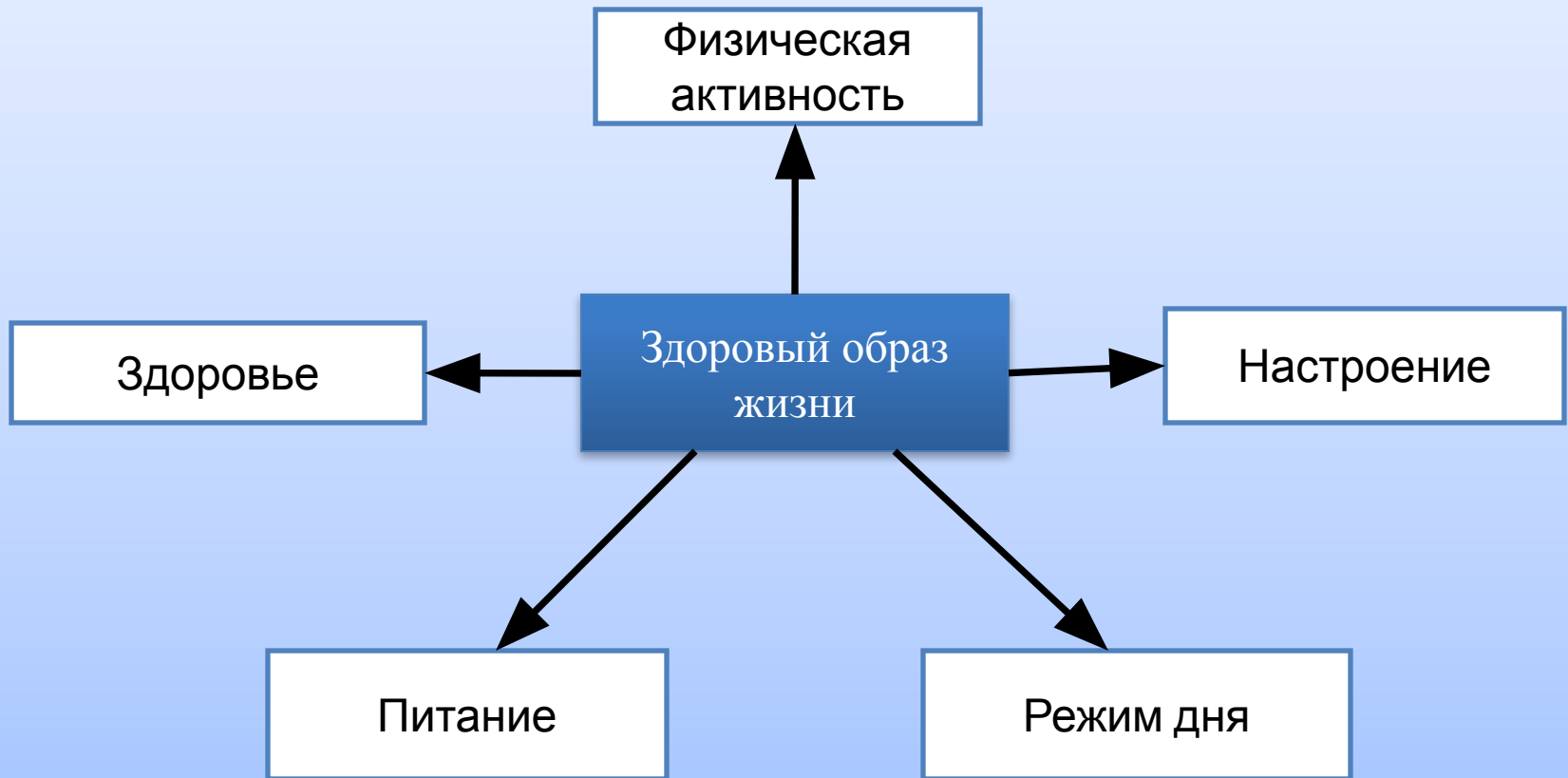
Какому инструктору вы бы доверили свое здоровье?



Почему мы не занимаемся собой?

- Лень
- Нехватка времени
- Нежелание
- Незнание как правильно это сделать
- Загруженность домашними или другими делами
- Безразличие к себе

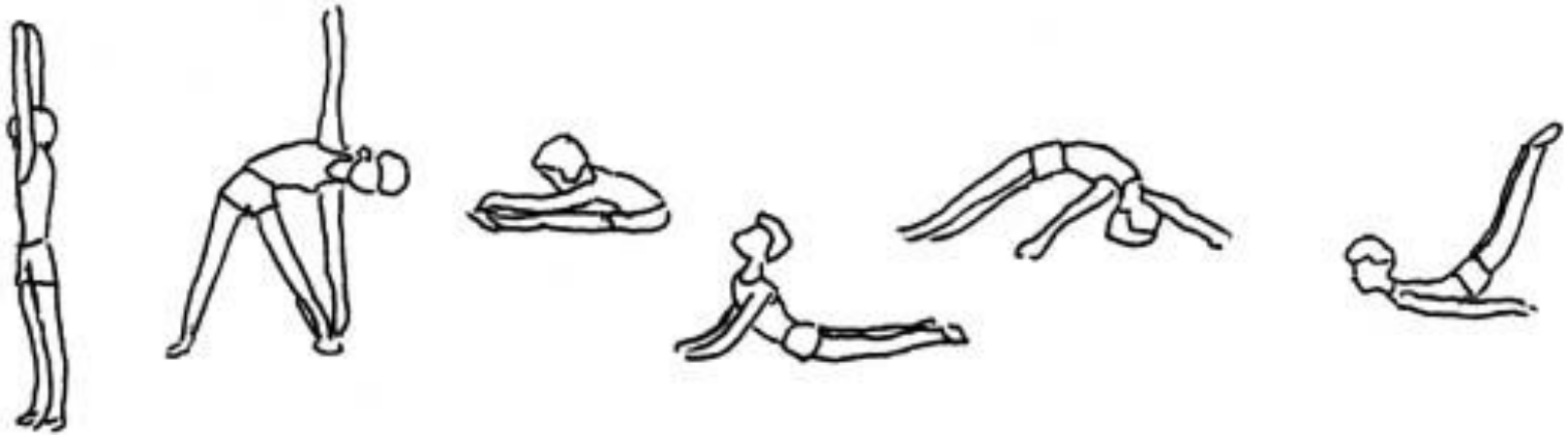
Здоровый образ жизни



8.00 - Подъем



8.10.- Утренняя гимнастика



8.20. - завтрак



Какой продукт вы выберете для завтрака?



Дорога в школу (на работу)



Работа



Обед



Бешеный темп жизни



Перенасыщение информацией



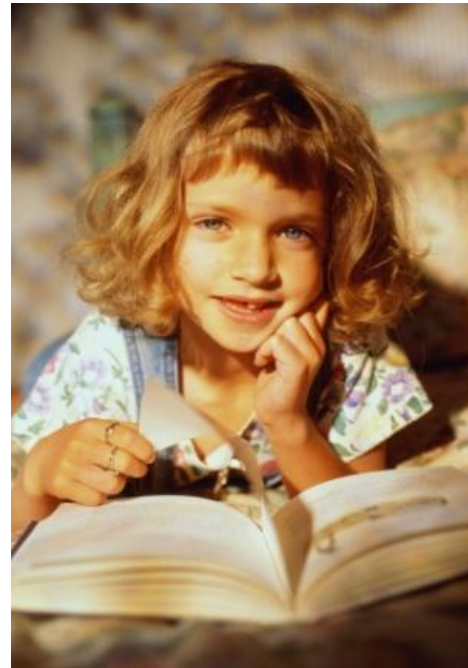
Дела домашние. . .



УЖИН



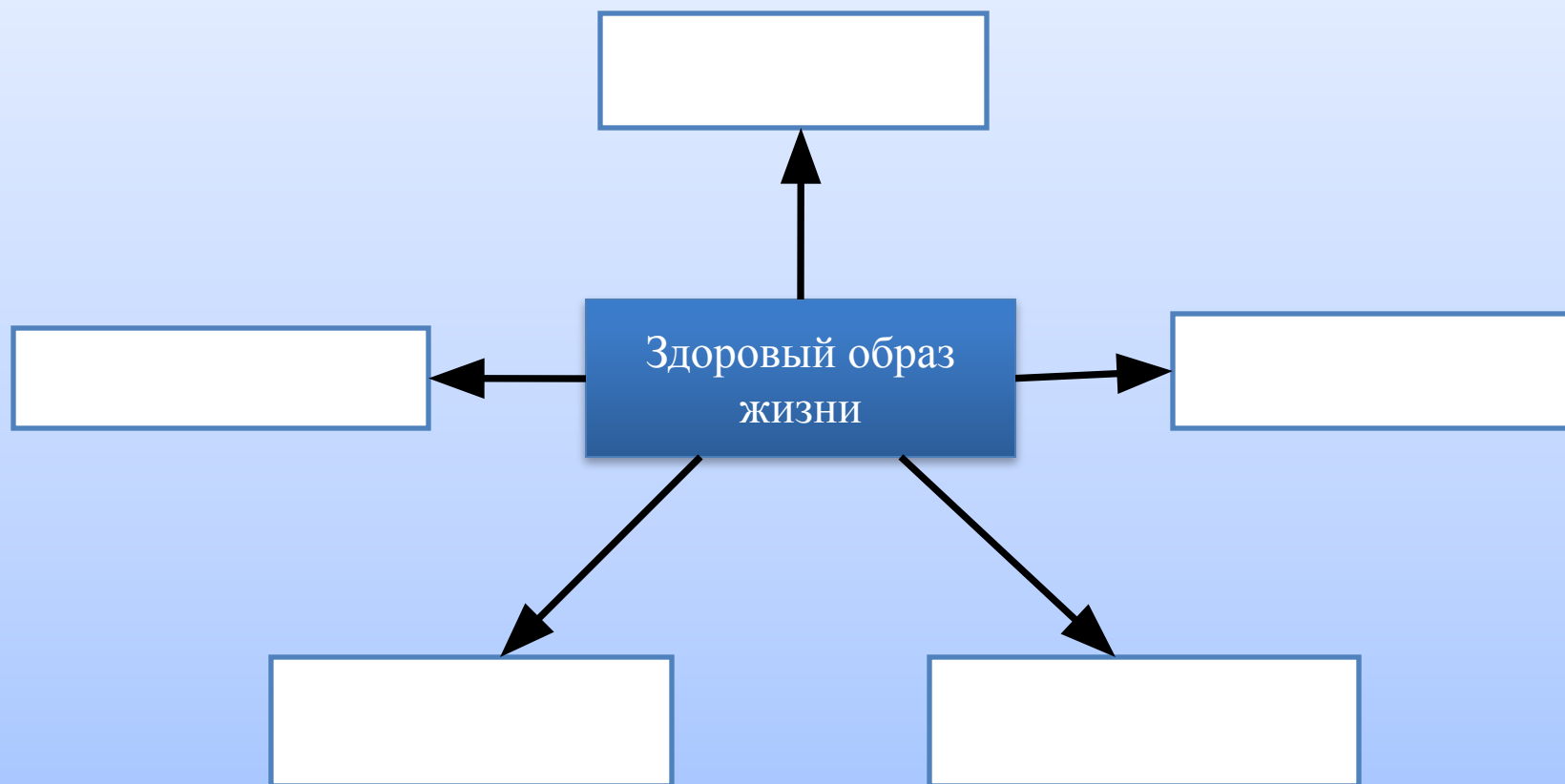
Свободное время



Сон



Здоровый образ жизни



Физическая активность



Режим дня



Питание



Здоровье



Вредные привычки



Настроение



**Всё в твоих
руках!!!**