



Мастер – класс на тему:

*«Здоровый образ жизни- основа здоровой нации»*

**СОГБПОУ «Верхнеднепровский  
Технологический Техникум»  
Борисов Павел Михайлович**



## *Девиз*

**Наш мастер класс сегодня пройдёт под девизом «Здоровый я- здоровая нация!»**

**Здоровое  
питание**

**Сон и  
отдых**

**Здоровый  
образ жизни**

**Активный  
образ  
жизни**

**Отказ  
от  
вредных  
привычек**

# Правило №1. *Здоровое питание*

Закончи пословицы:

- ❑ Хочешь, чтобы тебя уважали, ..., хочешь быть здоровым...
- ❑ Умеренность - ...
- ❑ Не в меру еда - ...



## Правило №2. *Сон и отдых*

Закончи пословицы:

- Сон -...
- От хорошего сна - ...
- Выспался – будто ...



## Правило №3. *Отказ от вредных привычек*



*Цените людей, которые  
предостерегают Вас от  
опасности!*

# Правило №4. *Активный образ жизни*



**Подвижный, быстрый человек**

**Гордится стройным станом.**

**Сидящий сиднем целый век**

**Подвержен всем изъяснам!**

**Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь. (Гиппократ)**

- Помочь организму сопротивляться болезням, почувствовать себя бодрым и полным сил, расслабиться и снять симптомы утомления может пальчиковый массаж.

### **Пальчиковый массаж.**

Каждый палец отвечает за работу определённого органа в нашем организме.

**Большой палец** – стимулирует деятельность головного мозга;

**Указательный** – улучшает работу желудка;

**Средний** – кишечник и позвоночник;

**Безымянный** – улучшает работу печени;

**Мизинец** – помогает работе сердца.

Массируются пальцы каждый отдельно по направлению к его основанию по тыльной, ладонной и боковой поверхностям. Начинаем массаж с поглаживания, затем растирание, следующий приём - разминание и заканчиваем снова поглаживанием.



# Физминутка

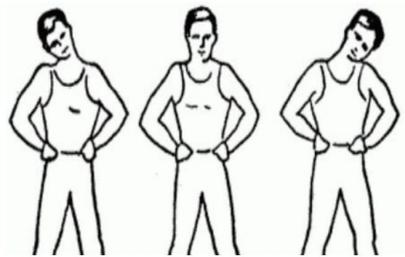
Я предлагаю вам выполнить несложные физические упражнения.

1. Упражнения для улучшения мозгового кровообращения «Наклоны головы» Вперед – назад Вправо - влево

2. Упражнения для снятия утомления с плечевого пояса и рук «Рывки руками»  
«Сжимание кисти в кулак»

3. Упражнение для снятия напряжения с мышц туловища «Наклоны в сторону»

4.«Вращение глазами» по часовой стрелке против часовой стрелки 4. Упражнения для глаз



33



34



35



# Релаксация

- Закройте глаза. Сделайте глубокий вдох. Представьте, что вы стоите возле водопада. Воздух свеж и приятен. Погода замечательная: светит теплое солнце, небо голубое, и дует легкий ветерок. Вам дышится легко и свободно. Вы смотрите на водопад, видите, как в нем отражается легкий белый свет, и чувствуете, как он переходит и льется по вашему лбу, затем по лицу, шее... Свет наполняет вас спокойствием. С каждым вдохом вы чувствуете себя все более спокойно и расслабленно. Ощутите запахи сирени. А теперь потянитесь, сделайте глубокий вдох и на счет «три» откройте глаза. Раз-два-три !!Вы полны свежих сил и энергии.



# *Рефлексия*

- Прием: продолжи фразу
- Я понял, что...
- Теперь я могу...
- Я научился...
- У меня получилось...
- Меня удивило...
- Мне нужно поработать над



- Спасибо за внимание!
- 
- Занимайтесь спортом!
- 
- В здоровом теле - здоровый дух!