



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

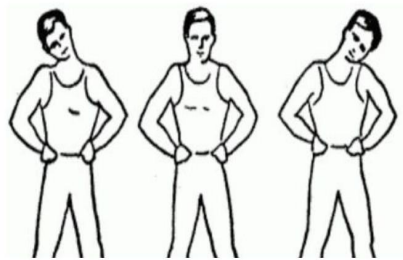
Я предлагаю вам выполнить несложные физические упражнения.

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!