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)

**I I 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.

1. **«Дышите полной грудью»**

**-** В наш высокоскоростной век все куда-то спешат, стараются все успеть.  Как тень 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. Сделать глубокий вдох, задержать 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 разделись 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, пытаясь 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!