

# *Мастер - класс «Наше здоровье в наших руках»*

*Учитель физической культуры  
Левашов Павел Викторович  
МАОУ «Калиновская СОШ»  
п. Калиновка, Черняховский  
городской округ.*

**«Здравствуйт  
е»**

Самое популярное определение, данное  
Всемирной организацией здравоохранения

*«Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов».*

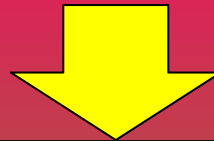
**Тема: «Наше здоровье в  
наших руках».**

**ЦЕЛЬ:** содействовать сохранению и укреплению здоровья, формированию ценности здоровья и здорового образа жизни всех участников образовательного процесса.

**ЗАДАЧИ:**

- формировать положительное эмоциональное состояние педагогов в формате деловой игры;
- развивать творческие способности участников деловой игры;
- формировать потребности и навыки здорового образа жизни, учить быть здоровым и душой, и телом;
- воспитывать стремление следить за своим здоровьем, применяя знания и умения в согласии с законами природы и бытия;
- воспитывать чувство уважения и доброжелательного отношения к мнению других:
- учить любви к себе, к людям, к жизни во всех ее проявлениях.

# ЗДОРОВЬЕ



## 1 группа психологи

- " Воздушный шар здоровья".
- Выдвинете гипотезу о влиянии психологического состояния человека на здоровье
  - Выберите термины положительно влияющие на здоровье.
  - Наклейте результаты исследования на листе ватмана.
  - Защитите выдвинутую гипотезу

## 2 группа кардиологи

- «Здоровое сердце»
- Выдвинете гипотезу о влиянии физических нагрузок на работу сердца.
  - Измерьте частоту сердечных сокращений в состоянии покоя.
  - Измерьте частоту сердечных сокращений под влиянием нагрузки (10 приседаний)
  - Измерьте артериальное давление в состоянии покоя.
  - Измерьте артериальное давление под нагрузкой.
  - Защитите выдвинутую гипотезу

## 3 группа диетологи

- «Питание для здоровья»
- Выдвинете гипотезу о влиянии питания на здоровье человека.
  - Разделите продукты питания на вредные и полезные.
  - Наклейте данные результатов исследования на лист ватмана.
  - Защитите выдвинутую гипотезу

Благодаря исследованиям наших экспертов мы пришли к выводу, что для здоровья человека не маловажную роль играют эмоциональное состояние и позитивное мышление, двигательная деятельность и физические нагрузки, ну и конечно же правильное питание.

**Здоровье – это ценность и богатство,  
Здоровьем людям надо дорожить**



**Здоровье – это ценность и богатство,  
Здоровьем людям надо дорожить**

**Есть правильно и спортом заниматься,  
И закаляться, и с зарядкою дружить.**

**Здоровье – это ценность и богатство,  
Здоровьем людям надо дорожить**

**Есть правильно и спортом заниматься,  
И закаляться, и с зарядкою дружить.**

**Чтобы любая хворь не подступила,  
Чтоб билось ровно сердце, как мотор,**

**Здоровье – это ценность и богатство,  
Здоровьем людям надо дорожить**

**Есть правильно и спортом заниматься,  
И закаляться, и с зарядкою дружить.**

**Чтобы любая хворь не подступила,  
Чтоб билось ровно сердце, как мотор,**

**Не нужно ни курить, ни пить, ни злиться,  
Улыбкой победить любой укор.**

**Здоровье – это ценность и богатство,  
Здоровьем людям надо дорожить**

**Есть правильно и спортом заниматься,  
И закаляться, и с зарядкою дружить.**

**Чтобы любая хворь не подступила,  
Чтоб билось ровно сердце, как мотор,**

**Не нужно ни курить, ни пить, ни злиться,  
Улыбкой победить любой укор.**

**Здоровы образ жизни – это сила!  
Ведь без здоровья в жизни никуда.**

**Здоровье – это ценность и богатство,  
Здоровьем людям надо дорожить**

**Есть правильно и спортом заниматься,  
И закаляться, и с зарядкою дружить.**

**Чтобы любая хворь не подступила,  
Чтоб билось ровно сердце, как мотор,**

**Не нужно ни курить, ни пить, ни злиться,  
Улыбкой победить любой укор.**

**Здоровы образ жизни – это сила!  
Ведь без здоровья в жизни никуда.**

**Давайте вместе будем сильны и красивы  
Тогда года нам будут не беда.**

**Всем здоровья!**

**Спасибо за внимание!**