## Мастер - класс «Наше здоровъе 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

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!