

**Мастер-класс**

«Значение здорового образа жизни»

Выполнила:

Воспитатель : Гусева Н.Ю.

**Екатеринбург 2024**

## Мастер-класс «Значение здорового образа жизни»

Цель: создание условий для актуализации знаний о здоровом образе жизни.

Задачи:

Образовательная – освоение основных понятий, связанных с ЗОЖ.

Воспитательная – формирование положительной «Я – концепции» и ответственного отношения учащихся к своему здоровью.

Развивающая – развитие творческих способностей, памяти, внимания, познавательного интереса.

Оборудование: воздушный шарик, листы бумаги, фломастеры, изображение модели здоровья в виде цветка, цветная бумага, ножницы, клей, доска, мел, аудиозапись, оборудование мультимедиа.

Приветствие. Создание благоприятной психоэмоциональной обстановки <Слайд 1>.

Здравствуйте! Меня зовут \_\_\_\_\_. Я работаю по реализации воспитательной программы «Жизнь среди людей» в нескольких направлениях, используя гуманно-личностную технологию самопознания (Ш.А. Амонашвили).

Мотивация.

При помощи перекидывания воздушного шарика друг другу выяснить, что является главным в жизни каждого из аудитории. (Варианты ответов).

Обсудить проблему. – Без чего человек не может достичь вышеперечисленных ценностей? (Варианты ответов).

**Принятие решения.** – Без здоровья очень трудно достичь чего-либо, поэтому оно является – одним из главных жизненных ценностей человека.

Погружение:

1. Совместное целеполагание.

Вы догадались, о каком направлении сегодня пойдет речь?

(Варианты ответов) конечно же - «Здоровый образ жизни».

Что же означает здоровый образ жизни?

Сегодня мы выясним, из чего же складывается здоровье людей. <Слайд 3>.

Тема здоровья волновала людей всегда. <Слайды 4,5,6>.

Здоровый образ жизни – это индивидуальная система поведения и привычек каждого отдельного человека, обеспечивающая ему <Слайд 7> необходимый уровень жизнедеятельности и здоровое долголетие. В основе здорового образа жизни лежат как биологические, так и социальные принципы. Образ жизни должен меняться с возрастом, он должен быть обеспечен энергетически, предполагать укрепление здоровья,

иметь свой распорядок и ритм.

Социологических опрос показал, что сегодня в нашей стране одной из волнующих тем является тема здоровья. Болезни, травматизм, последствия вредных привычек лишают молодых людей возможности стать полноценными и полезными членами общества, государства, становятся личной трагедией и трагедией семьи. Все мы прекрасно понимаем, что здоровье надо беречь – этому нас учат в школе. Но не все понимают, что здоровье – это не только отсутствие болезней, а поэтому, нарушая общечеловеческие, духовные, нравственные и иные законы, попадают в ситуацию, когда и физическое здоровье уже начинает утрачивать смысл. Почему так получается? Может мы, чего-то недопонимаем? Какой смысл мы вкладываем в понятие «Здоровье»?

– Попробуйте дать определение здоровью. (Варианты ответов).

**Здоровье человека** – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков (ВОЗ, 1975г.). <Слайд 8>.

Так из каких же аспектов складывается день здорового человека? Попробуем составить ролик социальной рекламы. Социальная реклама – вид некоммерческой рекламы, направленной на изменение моделей общественного поведения и привлечения внимания к проблемам социума. <Слайд 9>.

Для этого разделимся на 4 группы. Каждая группа будет создавать отдельный кадр, иллюстрирующий один из аспектов дня здорового человека. По готовности каждая группа располагает свой кадр на рекламной доске.

*/Во время групповой работы звучит спокойная мелодия/*

Темы кадров:

1. Утро (пробуждение)
2. Работа, учеба.
3. Досуг.
4. Отдых (сон).

Итак, мы создали видеоролик социальной рекламы. Так из чего же состоит день здорового человека? Обратите внимание: все ли кадры на своих местах? А всегда ли мы придерживаемся здорового образа жизни? Тест «Оцени себя сам» <Слайд 13>.

Я читаю предложение. Если оно подходит к вам, ставьте «+», если нет – «-».

Я никогда не курю.  
Я всегда завтракаю.  
Я ем не спеша.  
Я не переедаю.  
Я никогда не злоупотребляю алкоголем.  
Я сплю не менее 8 часов в сутки.  
Я поддерживаю нормальную массу тела.  
Я знаю показатели своего здоровья.  
Я ежедневно хожу пешком.  
Я никогда не раздражаюсь и не выхожу из себя.  
Посчитайте, сколько вы набрали «+», <Слайд 14>:  
Если вы набрали 10-9 – вы хорошо заботитесь о своем здоровье, МОЛОДЦЫ!

7-8 – Вы что-то не умеете делать? Дайте себе слово, что обязательно научитесь, и будете выполнять.  
Посещайте спортивные секции, больше гуляйте.  
<Слайд 10> Таким образом, здоровый образ жизни – это система поведения и привычек отдельного человека, обеспечивающая ему оптимальный уровень жизнедеятельности и здоровье. **В здоровом теле – здоровый дух!**

В заключении предлагается небольшая разминка: «магазин»

- *Здравствуйте! – поздоровался Молодой человек, войдя внутрь магазина и рассматривая полочки с разнообразными шкатулочками и скляночками.*  
- *Здравствуйте! – приветливо ответила ему уже немолодая Продавщица.*  
- *Скажите, пожалуйста, а есть ли у вас... Любовь...?*  
- *О, Любовь во все времена невероятно популярна и всегда пользуется большим спросом.*  
- *И сколько же она стоит?*  
- *Очень-очень дорого.*  
- *И что же, многие у вас покупают Любовь? – продолжал расспрашивать Молодой Человек.*  
- *Хм... Вы верно подметили. Действительно, мало у кого хватает средств на такую покупку. Только я ведь вам чуть не забыла сказать «самое важное». Любовь не обязательно покупать, её можно вырастить в себе.*