Шарафутдинова Зульфия Махмутяновна

***Мастер – класс «Здоровый образ жизни»***

**Цель:** формирование мотивации здорового образа жизни у школьников, убеждённости и потребности в нем – через участие детей в конкретных, разнообразных [видах деятельности](http://pandia.ru/text/category/vidi_deyatelmznosti/).

Для достижения этой цели были поставлены следующие **задачи**:

• актуализировать понятие «здоровье»
• осмыслить составляющие элементы здоровья, здорового образа жизни.

• научить применять полученные знания в игровой форме.

**Используемые методы:**

• словесный: выступления ведущего;
• наглядный: использование плакатов, рисунков, слайдов по теме мероприятия

• практический: приёмы актуализации знаний загадки.

**Актуальность и новизна методической разработки.**

Сохранение здоровья была и остается одной из актуальных тем в образовании. Данная методическая разработка составлена с использованием элементов технологии развития критического мышления.

**Используемые приёмы:**

 «Корзина идей»

«Кластер»

**Оборудование:** фломастеры, ватман, листы А4

**Ход урока:**

 Сделайте глубокий вдох, поставьте руки на уровне груди, ладонями вверх.

Представьте, что у вас на ладонях лежит теплое солнышко.

Задержите дыхание.

Почувствуйте на своих ладонях тепло.

Сделайте глубокий вдох.

Нарисуйте руками солнышко.

Пусть оно будет символом вашего хорошего настроения.

А теперь нарисуйте сердечко.

Пусть оно будет символом доброжелательного отношения друг к другу.

**(Слайд 1)**

- Я рада видеть вас сегодня на моем мастер - классе, тема которого **"Формирование здорового образа жизни  средствами современных педагогических технологий".**

**(Слайд 2)**

 Предлагаю вам отправиться в страну «Здоровья».

- Итак, начнем. Перед вами листы бумаги

В течение нескольких минут вам требуется написать

**(Слайд ) факторы укрепляющие здоровье** т.е . составить **кластер к ЗОЖ**

 **(Слайд 3)** солнце-кластер

Зачитайте свои факторы укрепляющие здоровье

- Поговорим об основных составляющих понятиях ЗОЖ, которые вы указали.

**(Слайд4 облако)** 1Здоровое питание

 2Отдых и сон

 3.Третье правило – отказ от вредных привычек

 4.Активный образ жизни

**(Слайд )**Правило №1. **Здоровое питание**

От нашего питания зависит очень многое.

Сейчас я вам буду зачитывать пословицы, а вы постарайтесь их закончить (на экране):

- когда я ем, - я глух и нем;

хочешь быть здоровым – не ешь много;

- умеренность - лучший врач;

- не в меру еда-болезнь и беда.

**(Слайд )**Правило №2. **Отдых и сон**

Продолжаем работать с пословицами:

- сон – лучшее Лекарство;

- от хорошего сна – молодеешь;

- выспался – будто на свет народился.

**(Слайд )**Правило №3. **Третье правило – отказ от вредных привычек**

Какие вредные привычки вы выделили на листах?

- Послушайте поучительную легенду

**Легенда**

        Всегда ли мы слушаем людей, которые предостерегают нас от вредных привычек? Я вам расскажу одну легенду, а вы сделайте для себя выводы.

**(Слайд )**   «Жил некогда великий повелитель.

**(Слайд )** И был у него верный друг – птица сокол, которого он всегда брал с собой. Однажды в долгом походе сморила Хана жажда. И вдруг он увидел тонкую струйку воды, пробивающуюся среди камней. Только начал он набирать воду в свой шлем, как сокол выбил его из рук грозного Хана. Рассердился Хан.

Второй раз начал он набирать воду в свой шлем, все больше мучила его жажда. И опять выбил из его рук шлем сокол. И взял тогда хан острый меч и начал в третий раз набирать воду.

Опять выбил сокол шлем из рук Хана, но был убит острым мечом.

Но шлем закатился так далеко, что не смог найти его Хан.

Тогда он с трудом поднялся на гору к озеру и увидел, что в этом озере лежит ядовитая змея, капли яда которой хватит, чтобы убить несколько человек. И понял тогда повелитель, что сокол спас ему жизнь, а он убил его».

  Подумайте о том, как вы относитесь к тем, кто оберегает вас от опасностей! **(Слайд** *Цените людей, которые предостерегают Вас от опасности!*

**(Слайд )**Правило №4.  **Активный образ жизни**

- Наконец мы подошли к самому основному правилу - активный образ жизни.

 Подвижный, быстрый человек

 Гордится стройным станом.

 Сидящий сиднем целый век

           Подвержен всем изъянам.

**(Слайд** музыка «Танец маленьких утят»

В стране здоровья тоже есть свои тайны

 Чтобы их раскрыть – необходимо много сил. А поможет нам в этом физкультура.

( Мы с вами сейчас сделаем не большую зарядку. Она поможет нам размяться

В конце физпаузы все учащиеся громко говорят: "Молодцы” и правой рукой гладят себя по голове

-В народе говорят, что за деньги здоровье не купишь.

Заботиться о нём надо с первых дней жизни.

 До определённого возраста здоровье ребёнка берегут его родители.

 Но, подрастая, он должен делать это сам: укреплять его, развивать данные природой возможности и конечно правильно питаться.

**Самое** ценное у человека – жизнь, а самое ценное в жизни – здоровье.

Нельзя попусту растрачивать своё здоровье.

Следующее задание «Корзина идей» - подумайте и скажите отчего зависит наше здоровье?

 (Выступления )

**(Слайд )** **Здоровье зависит:**

на 20% **- от окружающей среды,**

**на** 20% **- от наследственных факторов,**

**на** 10% **- от медицинского обслуживания,**

**на 50% - от образа жизни**

**(Слайд** ) Вывод:Здоровье является важнейшей ценностью для человека. А правильный и здоровый образ жизни помогают нам сохранить это здоровье.

**(Слайд )**  Педагогический прием, с которым я знакомила вас сегодня, всем Вам известный  **кластер**. Он очень хорошо воспринимается ребятами.

Какой сделаем вывод

- И закончить свой мастер-класс я хочу **рефлексией.**

. Рядом лежат кружочки двух цветов:

- если, настроение на высоте, **занятие принесло вам пользу,** поднимите красные кружочки

- если настроение хорошее, но занятие **не произвело на вас впечатления**, то желтого цвета;

(Слайд ) **Спасибо всем за работу**