

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
Детско-юношеский центр «Гармония»  
Чановского района Новосибирской области



# Мастер-класс

# "Будьте здоровы!"



МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ

ОБРАЗ ЖИЗНИ

2018 год



**Проведение мастер-класса:**

**Смирнова Галина Геннадьевна** – педагог дополнительного образования МБУДО ДЮОЦ «Гармония»

Сценарий мастер-класса адресован педагогам дополнительного образования, старшим вожатым, организующему работу по направлению деятельности Общероссийской общественно-государственной детско-юношеской организации «Российское движение школьников» по направлению «Личностное развитие» («Популяризация здорового образа жизни среди школьников»).

Выбор направления не случаен, так как «Всемирная организация здоровья» определяет здоровье как состояние «...полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов».

Исходя из этого, в условиях школьного обучения необходимо формировать философию здоровья. Именно она будет способствовать становлению субъекта здоровьесберегающего и здоровьесозидающего поведения.

Кто он – субъект здоровьесозидающего поведения? Это человек, который мечтает быть здоровым, сильным и красивым. Его здоровье и здоровье других – это базовая ценность его личности.

Это человек, который активно создает свое здоровье и бережно относится к здоровью других, он владеет способами и средствами сохранения и созидания здоровья, стремится к физическому, душевному и социальному благополучию. Самостоятельность, активность, решительность и ответственность являются его качествами. Однако человек не рождается с такими качествами. Они формируются в процессе деятельности и общения.

**Цель:** пропаганда здорового образа жизни.

**Педагог:** Добрый день! Меня зовут Галина Геннадьевна Смирнова, я педагог дополнительного образования Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Детско-юношеского центра «Гармония», руководитель студии «Образ». На занятиях в студии мы с девочками говорим о здоровье и красоте, здоровом образе жизни. Я рада вас видеть на мастер-классе «Популяризация здорового образа жизни» направления «Личностное развитие» Российского движения школьников. Но перед тем как приступить к основной нашей теме, давайте познакомимся.



*Активисты называют свои имена.*

**Педагог:** Я очень рада с вами познакомиться! Я говорю вам ещё раз «Здравствуйте», а это значит, что я всем вам желаю здоровья! Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Наверное, потому, что здоровье для человека – самая главная ценность. Но, к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье лишь тогда, когда его теряем. Сегодня мы с вами поговорим о здоровом образе жизни. Мне хотелось бы процитировать Генриха Гейне: «Единственная красота, которую я знаю – это здоровье». Да, я соглашусь с этим высказыванием и добавлю, что здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального

благополучия, а не только отсутствие заболеваний или физических дефектов. Быть здоровыми, красивыми, полными сил хотят и взрослые и дети. А что для этого нужно делать? Всего лишь знать и выполнять правила здорового образа жизни. И моя цель сегодня, пропагандировать здоровый образ жизни, пробудить в вас устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни. А что такое здоровый образ жизни? Как вы понимаете это выражение?

*Активисты отвечают.*



**Педагог:** Здоровый образ жизни — это действия, нацеленные на укрепление здоровья. Назовите мне, пожалуйста, компоненты здорового образа жизни.

*Активисты называют: режим дня, питание, отсутствие вредных привычек, спорт, профилактика болезней.*

**Педагог:** Совершенно верно. Молодцы! Итак, чтобы быть здоровым, нужно не пренебрегать правилами личной гигиены и режимом дня, правильно питаться и заниматься спортом. А сейчас я вам расскажу о базовых составляющих здорового образа жизни.

Базовые составляющие ЗОЖ:

- ✓ воспитание с самого раннего детства здоровых привычек и навыков;
- ✓ окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания. Знания о влиянии окружающих предметов на здоровье;
- ✓ отказ от вредных привычек;
- ✓ умеренное питание, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;
- ✓ движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения (например, гимнастика), с учетом возрастных и физиологических особенностей;
- ✓ гигиена организма: соблюдение правил личной и общественной гигиены;
- ✓ владение навыками первой помощи;
- ✓ закаливание.

Остановимся на каждом пункте подробнее.

Главное требование гигиены – держать тело в чистоте. Это избавит вас от риска получить заболевания, связанные с размножением бактерий и паразитов. Для этого надо соблюдать элементарные правила гигиены.

1. Обязательно чистите зубы после утреннего пробуждения и перед тем, как отходить ко сну.
2. Регулярно мойте голову.
3. Содержите в чистоте расчёски, резинки и заколки для волос.
4. Принимайте душ или ванну 2 раза в день.



5. Обязательно мойте руки по приходу домой, до и после еды, после игры с животными, после туалета.

6. Уделяйте внимание чистоте вашей одежды и обуви.

Вы скажете, что режим дня придумали родители и учителя. Совершенно верно! Именно этим людям небезразлично как себя чувствуют дети, с каким настроением они принимаются за уроки и занятия, найдётся ли в течение дня время на еду и развлечения.

Итак, режим дня - это правильное распределение времени на сон, работу, питание и отдых.

Бывает, что мы нарушаем режим дня: поздно встаём, едим, когда захочется, смотрим фильмы или мультики допоздна, валяемся на диване. Но если человек будет так жить всегда, то он станет капризным лентяем, а без правильного питания и прогулок на свежем воздухе он ещё и заболит.

Значит основа правильного распорядка дня и хорошего самочувствия это:

- Нормальная продолжительность сна (школьник должен спать не менее 9-10,5 часов).
- Соблюдение времени отхода ко сну и ежедневного пробуждения.
- Соблюдение графика приёма пищи.
- Соблюдение баланса между учебными занятиями в школе и дома с активным отдыхом и пребыванием на свежем воздухе. (Вернувшись из



школы, ребёнок должен пообедать и обязательно отдохнуть. Отдых составит около 1-1,5 часа, без чтения книг и просмотра телевизора. Начинать выполнение домашнего задания рекомендуется с наименее тяжёлых предметов, переходя к более сложным. Через каждые 30-40 минут выполнения

уроков, следует проводить 15 минутные перерывы с физкультминуткой под музыку).

Вы можете построить свой режим дня, посоветовавшись с родителями. Главное – найти в себе силы соблюдать этот режим!

А теперь поговорим о питании. Понятно, что для детей готовят пищу взрослые. Детям для роста и взросления нужно много сил. А получать всё необходимое они должны из пищи, богатой микроэлементами, минералами и витаминами. Отсутствие сбалансированного полноценного питания может обернуться испорченным на всю жизнь здоровьем. Поэтому нужно постараться есть всё полезное, что вам предлагают родители. Правила здорового питания достаточно просты и не требуют специальных навыков.

**Ешьте богатые витаминами овощи и фрукты.** Не отказывайтесь от тех овощей и фруктов, которые однажды показались вам невкусными, попробуйте их ещё раз, вдруг понравятся. Свежие овощи и фрукты не только утолят голод, но и пополнят недостаток полезных веществ.



**Употребляйте кисломолочные продукты** (кефир, простоквашу, творог, сметану и т.д.). Они содержат полезный белок и способствуют нормальному пищеварению.

**Ешьте каши.** Они содержат сложные углеводы, которые позволяют организму быть энергичным и бодрым в течение многих часов. В качестве гарнира это блюдо отлично гармонирует с мясом, рыбой и овощами.

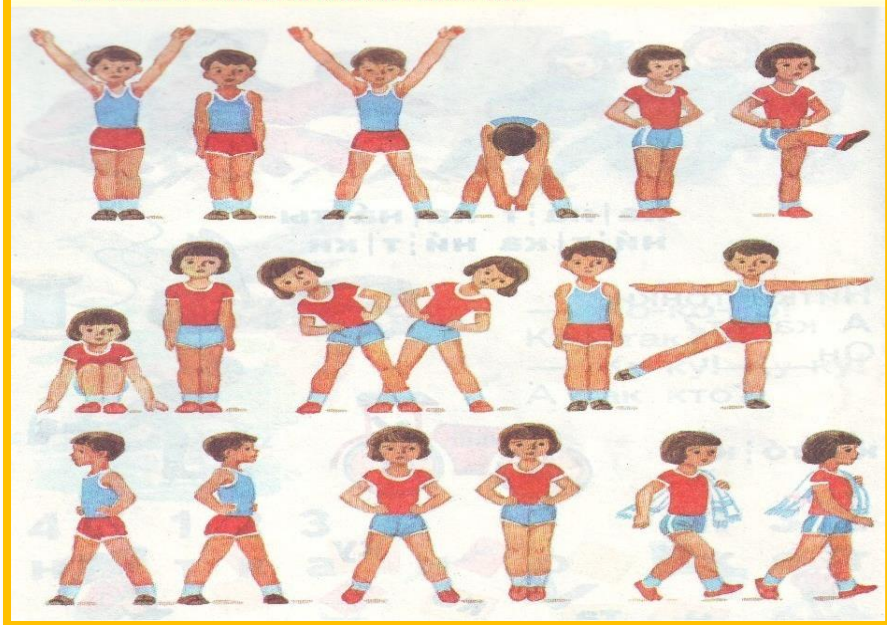
**Не отказывайтесь от мяса.** В мясе содержится огромное количество полезных веществ, таких, как железо, калий, фосфор. Они дают организму силы и возможности правильно развиваться и бороться с болезнями.

Совет. Не торопитесь во время еды, хорошо пережёвывайте пищу. Это спасение для желудка и всей пищеварительной системы. Специалисты рекомендуют жевать пищу не менее двадцати раз.

Также необходимо вести активный образ жизни. Двигаться. Ведь не зря говорят, что движение – это жизнь. Чем меньше мы двигаемся, тем больше риск заболеть. Хорошо, если у вас много свободного времени. Вы можете посещать

спортивные секции, бассейн, упражняться в тренажёрном зале или танцевать. Вариантов очень много. Но что же делать, если вы занятой человек и почти не имеете свободного времени? Тогда начать день необходимо с утренней зарядки, которая поможет перейти от сна к бодрствованию, позволит организму активно включиться в работу. Выполнять упражнения надо в определенной последовательности: вначале потягивания, затем упражнения для рук и

**Зарядка всем полезна, зарядка всем нужна:  
От лени и болезней спасает всех она.**



плечевого пояса, затем туловища и ног.

Заканчивают зарядку прыжками и бегом, после чего делают упражнение на восстановление дыхания.

Посвятите зарядке 10-15 минут и ваше тело всегда будет в отличном состоянии.

Давайте попробуем все вместе выполнить несколько упражнений.

#### *Выполнение нескольких упражнений.*

**Педагог:** Помимо зарядки к физическому воспитанию относится активное пребывание на свежем воздухе: подвижные игры и/или ежедневные прогулки на роликах, велосипеде и т.д. Физический труд, гимнастика, прогулка, бег улучшают кровообращение, дают энергию, хорошее настроение, здоровье.

Установлено, что на здоровье человека в разной степени влияют и успехи медицины (10-15 %), и наследственность (10-15 %), и экология (20 %), и образ жизни человека (60%). Не трудно увидеть, что образ жизни человека является определяющим. Человек либо созидает свое здоровье, либо безответственно растрчивает то, что получил от природы как дар.

Мы с вами понимаем, чтобы сохранить здоровье, и чтобы его хватило на долгую и активную жизнь необходимо вести здоровый образ жизни, который предполагает ещё и отказ от вредных привычек - отказ от употребления табака, алкоголя и наркотиков.



Курение – это добровольное отравление своего организма никотином и другими вредными веществами. Все органы человеческого тела страдают от табака. У курильщиков плохая память, плохое физическое здоровье, неустойчивая психика, они медленно думают. У курильщиков быстрее вянет кожа, сипнет голос, желтеют

зубы. Табачный дым приносит большой вред «некурящим».

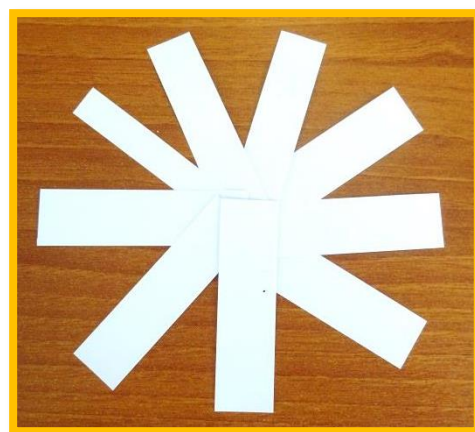
Существуют несколько способов бросить курить. Главное – нужно по – настоящему захотеть освободиться от вредной привычки, проявить свою волю.

Алкоголь – самый распространённый наркотик, ежегодно убивающий огромное количество людей. Это яд, который разрушает внутренние органы человека. Пьяный человек, потерявший человеческий облик – неприятное, отталкивающее зрелище. На почве пьянства совершаются множество преступлений, разрушаются семьи, страдают близкие: матери, жёны, дети.

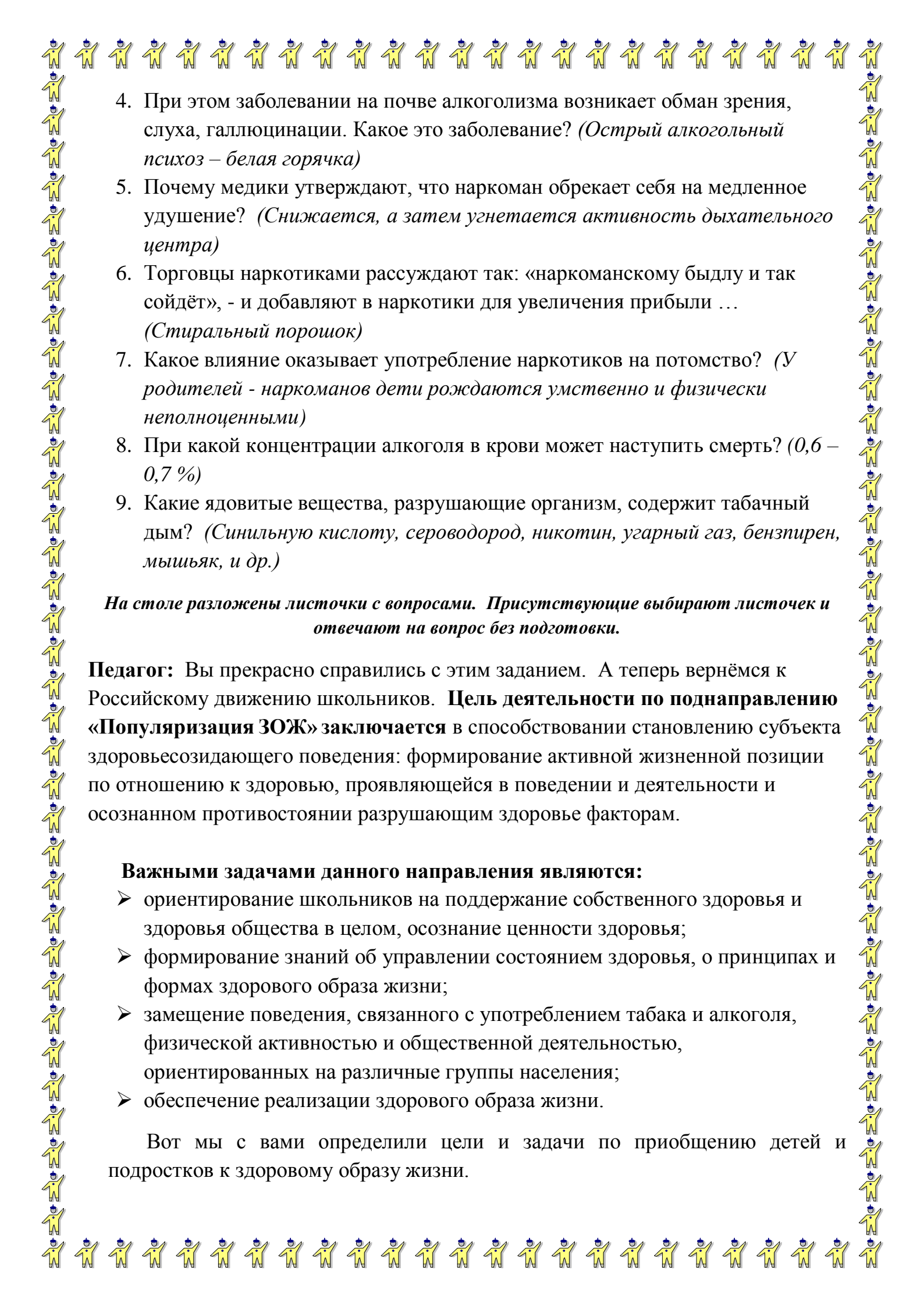
Наркотики – это ещё более серьёзная привычка, привыкнув к ним, человек не может без них жить, платит большие деньги, чтобы быстрее умереть. Он с первого раза становится наркоманом. Своими ядами наркотик действует сильно и быстро. Человек, употребляющий наркотики себе не принадлежит, ради наркотиков идёт на любые преступления. У наркоманов три пути: тюрьма, психбольница, смерть.

Я предлагаю вам ответить на несколько вопросов.

1. Эта смесь состоит из 200 вредных веществ, среди которых угарный газ, сажа, муравьиная кислота, синильная кислота, аммиак, сероводород, ацетилен, радиоактивные элементы и другие. Назовите смесь. *(Табачный дым)*
2. Как влияет алкоголь на организм подростка? *(Задерживает его умственное, психическое и физическое развитие)*
3. Какое заболевание чаще всего связывают с курением? *(Рак лёгких)*





- 
4. При этом заболевании на почве алкоголизма возникает обман зрения, слуха, галлюцинации. Какое это заболевание? (*Острый алкогольный психоз – белая горячка*)
  5. Почему медики утверждают, что наркоман обрекает себя на медленное удушение? (*Снижается, а затем угнетается активность дыхательного центра*)
  6. Торговцы наркотиками рассуждают так: «наркоманскому быдлу и так сойдёт», - и добавляют в наркотики для увеличения прибыли ... (*Стиральный порошок*)
  7. Какое влияние оказывает употребление наркотиков на потомство? (*У родителей - наркоманов дети рождаются умственно и физически неполноценными*)
  8. При какой концентрации алкоголя в крови может наступить смерть? (*0,6 – 0,7 %*)
  9. Какие ядовитые вещества, разрушающие организм, содержит табачный дым? (*Синильную кислоту, сероводород, никотин, угарный газ, бензпирен, мышьяк, и др.*)

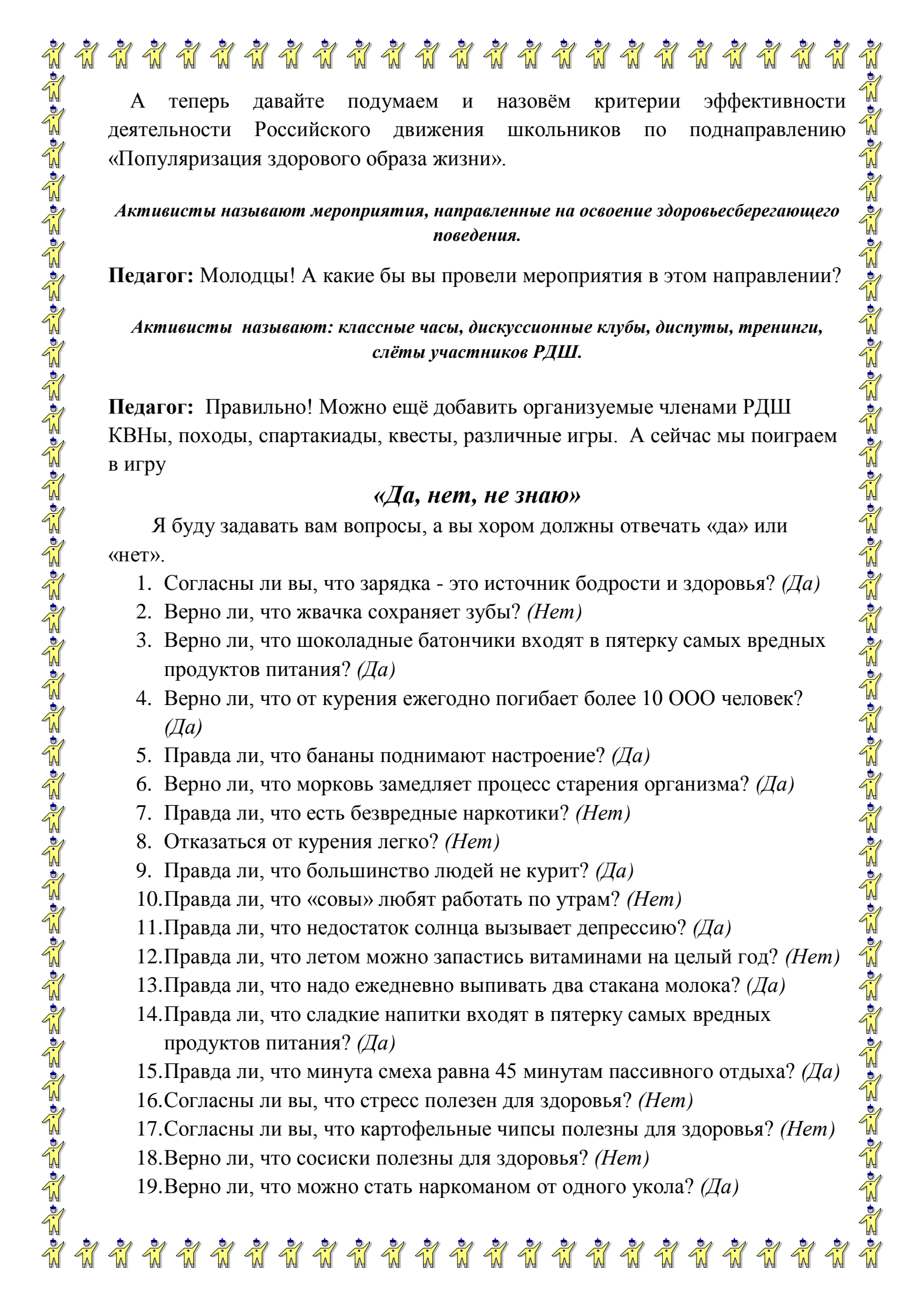
*На столе разложены листочки с вопросами. Присутствующие выбирают листочек и отвечают на вопрос без подготовки.*

**Педагог:** Вы прекрасно справились с этим заданием. А теперь вернёмся к Российскому движению школьников. **Цель деятельности по поднаправлению «Популяризация ЗОЖ»** заключается в способствовании становлению субъекта здоровьесозидающего поведения: формирование активной жизненной позиции по отношению к здоровью, проявляющейся в поведении и деятельности и осознанном противостоянии разрушающим здоровью факторам.

**Важными задачами данного направления являются:**

- ориентирование школьников на поддержание собственного здоровья и здоровья общества в целом, осознание ценности здоровья;
- формирование знаний об управлении состоянием здоровья, о принципах и формах здорового образа жизни;
- замещение поведения, связанного с употреблением табака и алкоголя, физической активностью и общественной деятельностью, ориентированных на различные группы населения;
- обеспечение реализации здорового образа жизни.

Вот мы с вами определили цели и задачи по приобщению детей и подростков к здоровому образу жизни.



А теперь давайте подумаем и назовём критерии эффективности деятельности Российского движения школьников по поднаправлению «Популяризация здорового образа жизни».

*Активисты называют мероприятия, направленные на освоение здоровьесберегающего поведения.*

**Педагог:** Молодцы! А какие бы вы провели мероприятия в этом направлении?

*Активисты называют: классные часы, дискуссионные клубы, диспуты, тренинги, слёты участников РДШ.*

**Педагог:** Правильно! Можно ещё добавить организуемые членами РДШ КВНы, походы, спартакиады, квесты, различные игры. А сейчас мы поиграем в игру

### **«Да, нет, не знаю»**

Я буду задавать вам вопросы, а вы хором должны отвечать «да» или «нет».

1. Согласны ли вы, что зарядка - это источник бодрости и здоровья? *(Да)*
2. Верно ли, что жвачка сохраняет зубы? *(Нет)*
3. Верно ли, что шоколадные батончики входят в пятерку самых вредных продуктов питания? *(Да)*
4. Верно ли, что от курения ежегодно погибает более 10 000 человек? *(Да)*
5. Правда ли, что бананы поднимают настроение? *(Да)*
6. Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма? *(Да)*
7. Правда ли, что есть безвредные наркотики? *(Нет)*
8. Отказаться от курения легко? *(Нет)*
9. Правда ли, что большинство людей не курит? *(Да)*
10. Правда ли, что «совы» любят работать по утрам? *(Нет)*
11. Правда ли, что недостаток солнца вызывает депрессию? *(Да)*
12. Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? *(Нет)*
13. Правда ли, что надо ежедневно выпивать два стакана молока? *(Да)*
14. Правда ли, что сладкие напитки входят в пятерку самых вредных продуктов питания? *(Да)*
15. Правда ли, что минута смеха равна 45 минутам пассивного отдыха? *(Да)*
16. Согласны ли вы, что стресс полезен для здоровья? *(Нет)*
17. Согласны ли вы, что картофельные чипсы полезны для здоровья? *(Нет)*
18. Верно ли, что сосиски полезны для здоровья? *(Нет)*
19. Верно ли, что можно стать наркоманом от одного укола? *(Да)*

20. Верно ли, что молодому растущему организму еженедельно требуется 30 видов разнообразных продуктов? *(Да)*

**Педагог:** Сегодня многие проводят за компьютером большую часть свободного времени. Это требует максимального напряжения глаз, от чего мы испытываем дискомфорт, сухость, усталость. Эти, казалось бы, незначительные симптомы и есть первые признаки ухудшения зрения.

Даже если человек обладает стопроцентным зрением, ему все равно необходим полноценный отдых для глаз. В этом поможет специальная гимнастика для глаз.

Глаза работают благодаря мускулам, а мускулы надо тренировать. Движения глазами лучше делать утром или вечером, перед сном. Каждое упражнение



повторяйте по 5-30 раз, начинайте с малого, постепенно увеличивайте нагрузку. Движения плавные, без рывков, между упражнениями полезно поморгать. И не забудьте снять очки или контактные линзы.

Я предлагаю вам 7 лучших упражнений для поддержания, восстановления и улучшения зрения. Давайте попробуем вместе их сейчас сделать.

### ***Упражнение 1. ШТОРКИ***

Быстро и легко моргайте 2 минуты. Способствует улучшению кровообращения.

### ***Упражнение 2. СМОТРИМ В ОКНО***

Делаем точку из пластилина и лепим на стекло. Выбираем за окном далекий объект, несколько секунд смотрим вдаль, потом переводим взгляд на точку. Позже можно усложнить нагрузки – фокусироваться на четырех разноудаленных объектах.

### ***Упражнение 3. БОЛЬШИЕ ГЛАЗА***

Сидим прямо. Крепко зажмуриваем глаза на 5 секунд, затем широко открываем их. Повторяем 8-10 раз. Укрепляет мышцы век, улучшает кровообращение, способствует расслаблению мышц глаз.

#### **Упражнение 4. МАССАЖ**

Тремя пальцами каждой руки легко нажмите на верхние веки, через 1-2 секунды снимите пальцы с век. Повторите 3 раза. Улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости.

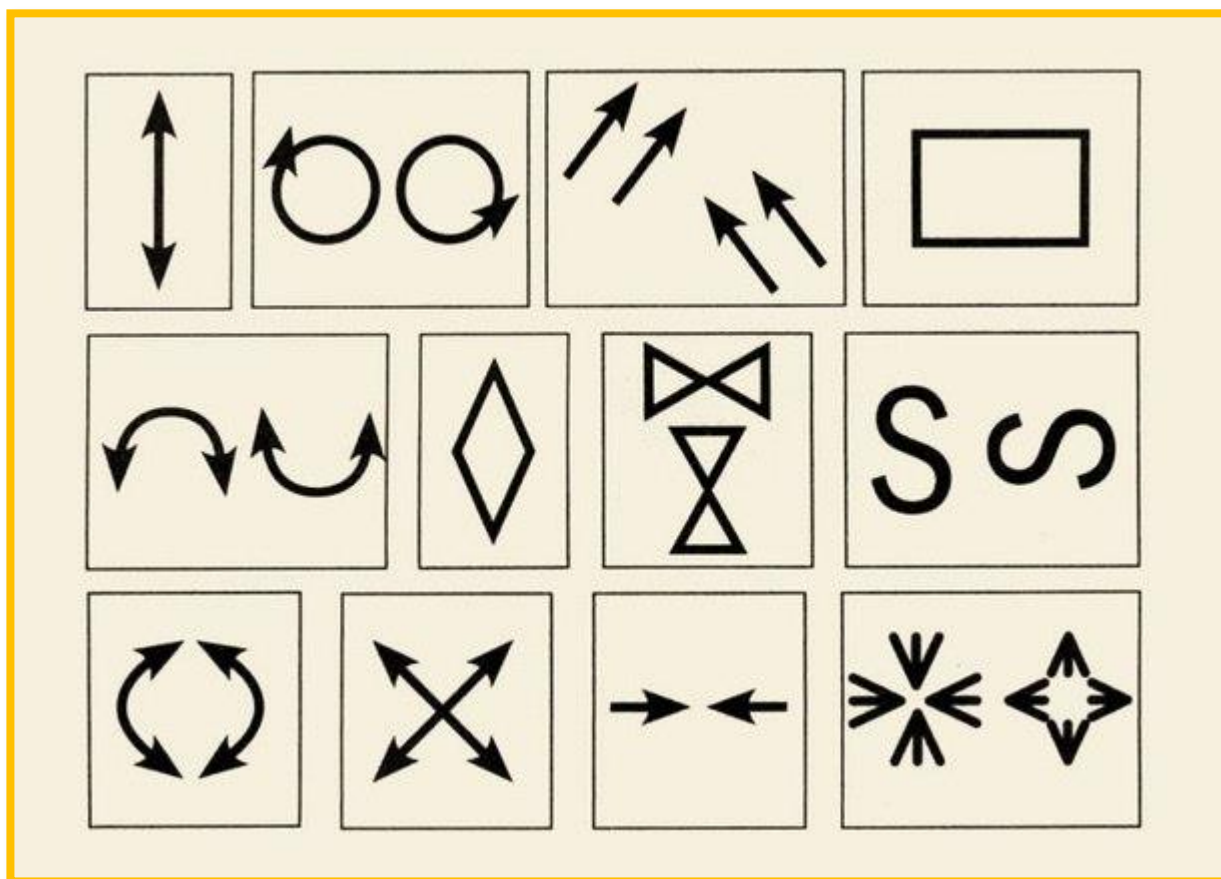
#### **Упражнение 5. ГИДРОМАССАЖ**

Дважды в день, утром и вечером, ополаскиваем глаза. Утром – сначала ощутимо горячей водой (не обжигаясь!), затем холодной. Перед сном все в обратном порядке: промываем холодной, потом горячей водой.

#### **Упражнение 6. РИСУЕМ КАРТИНКУ**

Первая помощь для глаз – закройте их на несколько минут и представьте что-то приятное. А если потереть ладони рук и прикрыть глаза теплыми ладонями, скрестив пальцы на середине лба, то эффект будет заметнее.

#### **Упражнение 7. «СТРЕЛЯЕМ ГЛАЗАМИ» (как на иллюстрации)**



- ❖ Смотрим вверх-вниз с максимальной амплитудой.
- ❖ Чертим круг по часовой стрелке и обратно.
- ❖ Рисуем глазами диагонали.
- ❖ Рисуем взглядом квадрат.

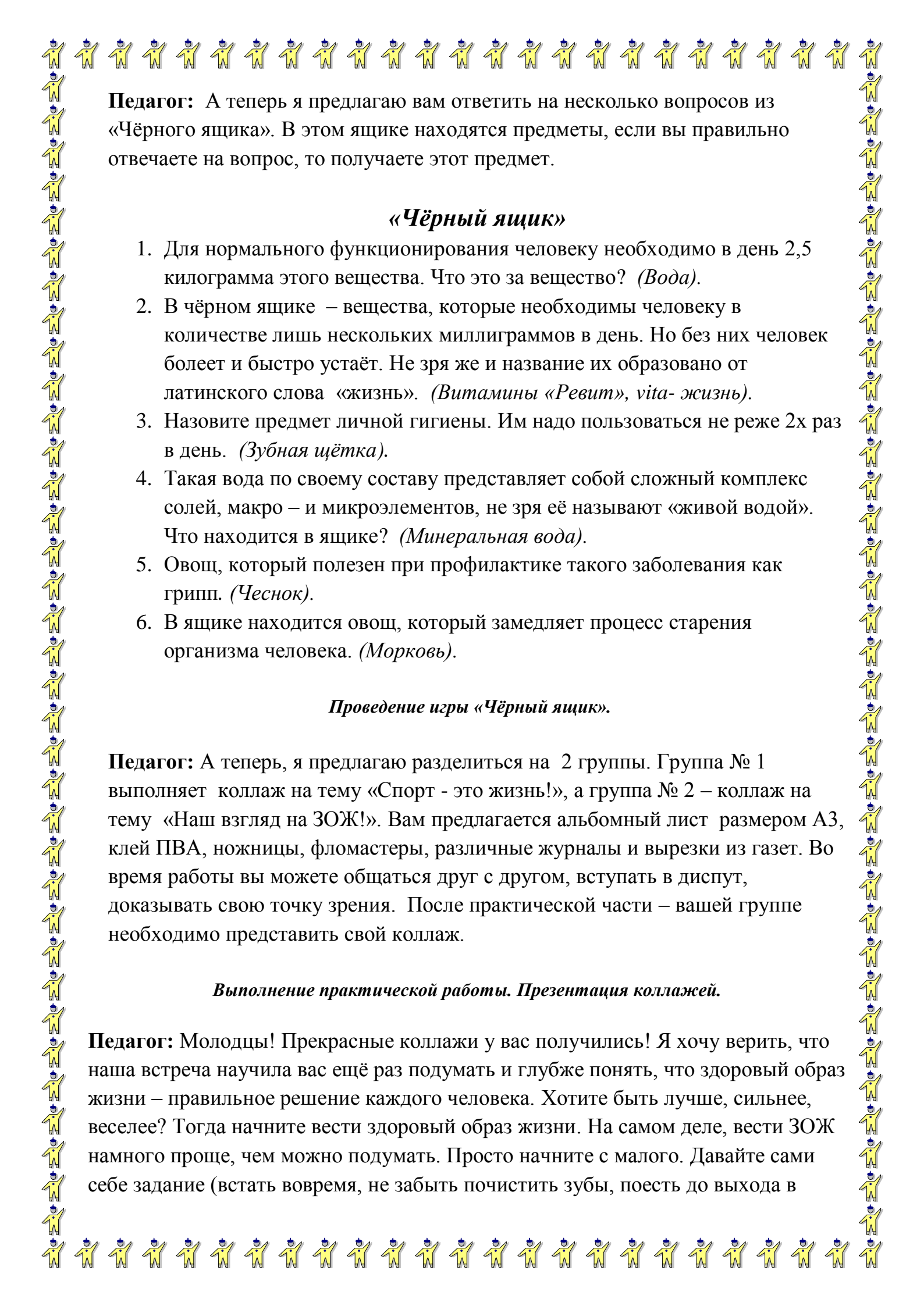
- ❖ Взгляд идет по дуге – выпуклой и вогнутой.
- ❖ Обводим взглядом ромб.
- ❖ Рисуем глазами бантики.
- ❖ Рисуем букву S – сначала в горизонтальном положении, потом в вертикальном.
- ❖ Чертим глазами вертикальные дуги, сначала по часовой стрелке, потом – против.
- ❖ Переводим взгляд из одного угла в другой по диагоналям квадрата.
- ❖ Сводим зрачки к переносице изо всех сил, приблизив палец к носу.
- ❖ Часто-часто моргаем веками – как бабочка машет крылышками.

**При работе за компьютером нужно помнить следующее:**

- после каждого упражнения следует минуту посидеть с закрытыми глазами;
- зарядка для глаз при работе на компьютере проводится 2 раза в день в одно и то же время;
- следите за движениями – амплитуда должна быть максимальной;
- при постоянной работе за компьютером делайте небольшой минутный перерыв через каждые 40 минут, в крайнем случае, через час.

## Гимнастика для глаз





**Педагог:** А теперь я предлагаю вам ответить на несколько вопросов из «Чёрного ящика». В этом ящике находятся предметы, если вы правильно отвечаете на вопрос, то получаете этот предмет.

### «Чёрный ящик»

1. Для нормального функционирования человеку необходимо в день 2,5 килограмма этого вещества. Что это за вещество? (*Вода*).
2. В чёрном ящике – вещества, которые необходимы человеку в количестве лишь нескольких миллиграммов в день. Но без них человек болеет и быстро устаёт. Не зря же и название их образовано от латинского слова «жизнь». (*Витамины «Ревит», vita- жизнь*).
3. Назовите предмет личной гигиены. Им надо пользоваться не реже 2х раз в день. (*Зубная щётка*).
4. Такая вода по своему составу представляет собой сложный комплекс солей, макро – и микроэлементов, не зря её называют «живой водой». Что находится в ящике? (*Минеральная вода*).
5. Овощ, который полезен при профилактике такого заболевания как грипп. (*Чеснок*).
6. В ящике находится овощ, который замедляет процесс старения организма человека. (*Морковь*).

### Проведение игры «Чёрный ящик».

**Педагог:** А теперь, я предлагаю разделиться на 2 группы. Группа № 1 выполняет коллаж на тему «Спорт - это жизнь!», а группа № 2 – коллаж на тему «Наш взгляд на ЗОЖ!». Вам предлагается альбомный лист размером А3, клей ПВА, ножницы, фломастеры, различные журналы и вырезки из газет. Во время работы вы можете общаться друг с другом, вступать в диспут, доказывать свою точку зрения. После практической части – вашей группе необходимо представить свой коллаж.

### Выполнение практической работы. Презентация коллажей.

**Педагог:** Молодцы! Прекрасные коллажи у вас получились! Я хочу верить, что наша встреча научила вас ещё раз подумать и глубже понять, что здоровый образ жизни – правильное решение каждого человека. Хотите быть лучше, сильнее, веселее? Тогда начните вести здоровый образ жизни. На самом деле, вести ЗОЖ намного проще, чем можно подумать. Просто начните с малого. Давайте сами себе задание (встать вовремя, не забыть почистить зубы, поесть до выхода в

школу, собраться и сделать уроки за 40 минут и др.) выполняйте их и планомерно формируйте новые полезные привычки.  
А нашу встречу хотелось бы закончить словами известного поэта Евгения Александровича Шкловского "Здравствуй, Двадцать Первый!»

*Нам в двадцать первом веке жить.*

*Прощай, наш век двадцатый!*

*Но так же будем дорожить*

*Мы всем, что в жизни свято.*

*Мы дорожим своей мечтой,*

*Своим путем, своей землей,*

*И самой трудной ношей,*

*И песнею хорошей.*

*Нам в двадцать первом веке жить.*

*И все, о чем мечтаем,*

*С тобою сможем совершить —*

*Мы это твердо знаем.*

*У нас с тобой все впереди:*

*И песня новая в груди,*

*И молодость, и сила,*

*И родина — Россия!*



*Общая фотография.*



## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Концепция долгосрочного социально-экономического развития РФ на период до 2020 года. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 17 ноября 2008. № 1662-р.
2. Лаптева Е., Севостьянов Н. Суворов К. Карманная энциклопедия водителя. Фонд Содействия Занятости. Санкт-Петербург 2014.
3. Леванова Е.А., Соболева А.Н., Плешаков В.А., Телегина И.О., Волошина А.Г. Игра в тренинге. Возможности игрового взаимодействия. Изд-во Питер. 2012.С.208.
4. Морозюк С.Н., Леванова Е.А., Коршунов А.В. Методические рекомендации по направлению деятельности «Личностное развитие» «Популяризация здорового образа жизни среди школьников» Общероссийской общественно-государственной детско-юношеской организации «Российское движение школьников», Москва – 2016.
5. Назарова Н.Н. Проект программы здоровьесформирующей среды «Шаг за шагом». К заседанию экспертного совета ВДШ 23 июня 2016 г.
6. Сборник сценариев и мероприятий по пропаганде здорового образа жизни. Сост. Хусаинова З.А., Давлетова О.В., Иргалина Г.Г.
7. Спирина Л.В. Дети здравствуйте всегда! Методическое описание средств педагогического обеспечения оздоровительной работы. Части 1, 2,3. – ВДЦ «Орленок», 2002 г.





**Наши координаты:**

623201

Новосибирская область,

р. п. Чаны,

ул. Победы, 55

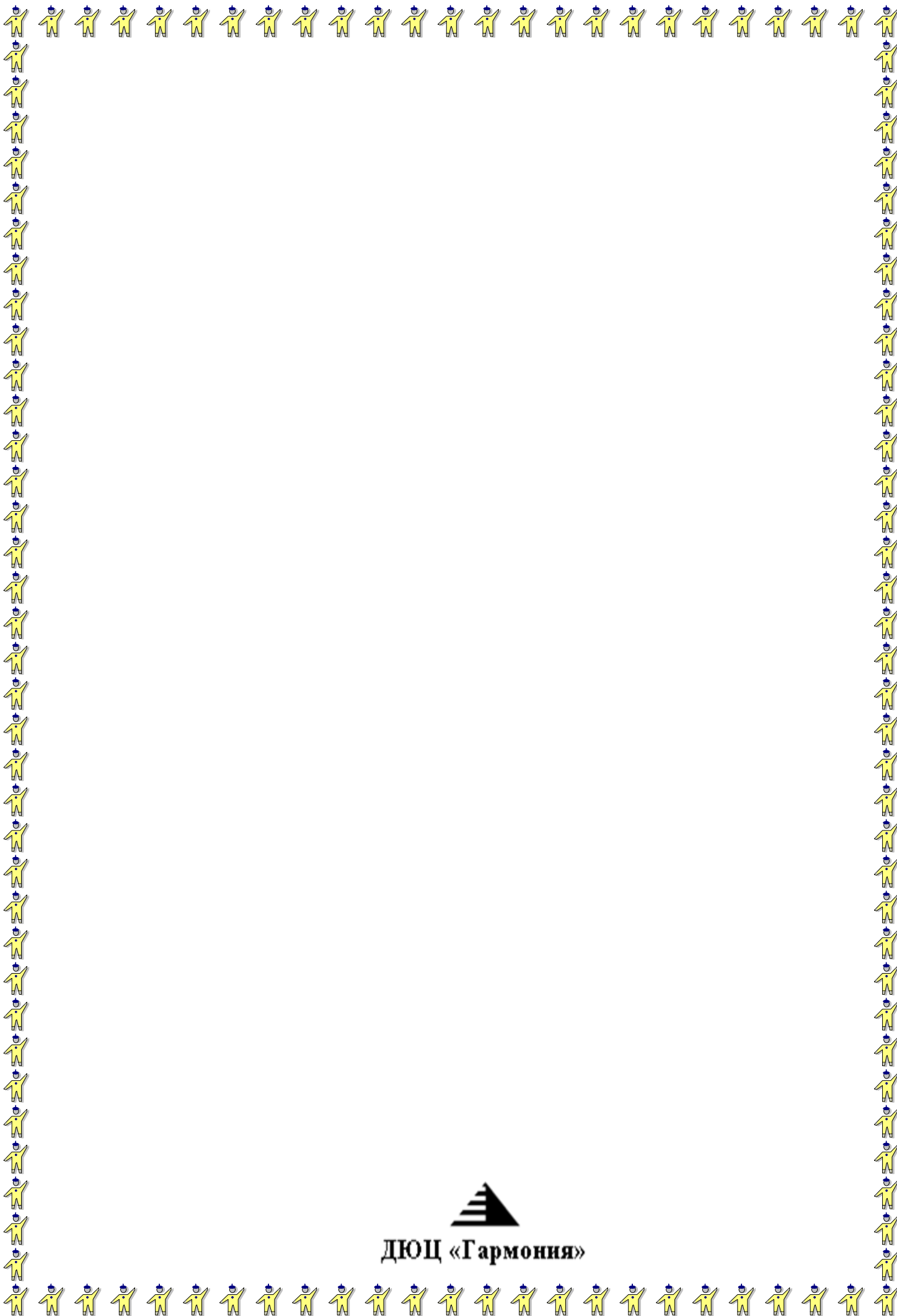
МБУДО ДЮЦ «Гармония»

Тел.: 8-(383)-67-21-413

**E-mail:** [garmoniy@mail.ru](mailto:garmoniy@mail.ru)

**Адрес сайта ДЮЦ «Гармония»**

[www.garmoniyacha.edusite.ru](http://www.garmoniyacha.edusite.ru)



**ДЮЦ «Гармония»**