Мастер- класс » Чтобы сердце биться не устало»

**Учитель:** Добрый день уважаемые коллеги! Я рада встрече с Вами и надеюсь на вашу помощь и сотрудничество на уроке мастер класса. Протягивая Вам свои ладошки, я приглашаю к совместной работе, **Прием обратной связи "Ладошки".**

1-слайд ( на экране)

*Слова учителя* Здравствуйте!»- говорим мы при встрече друг другу, желая в первую очередь здоровья, а уже потом всего остального. Мы можем менять свои костюмы, прически, привязанности, но организм нам дается один на всю жизнь. Очень важно это помнить и заботиться о нем. Все органы в нашем организме значимы и важны, но сегодня мне бы хотелось

поговорить с вами о самом главном органе…

Многие великие люди разных эпох много писали об этом органе. Например Английский ученый Бол сказал: «Если бы мы использовали свой ум и свои ноги больше, а будильник и свой желудок меньше, то мы меньше бы страдали от болезней этого органа » О каком органе идёт речь??? Правильно о сердце

2-слайд Эпиграф ( на экране)

*Какая же очень острая и насущная проблема сегодня встаёт перед нами??? Правильно- найти ответ на вопрос как сберечь здоровье нашего сердца???*

*И сегодня я предлагаю вам принять участие в реализации мини проектов по решению нашей проблеме, работу мы будем вести сегодня в группах. Придя сегодня в этот зал вы уже оказались в той или иной группе*

Темы проектов:

1.Гиподинамия и ее последствия для здоровья( 3 слайд-Разработать комплекс упражнений по увеличению двигательной активности)

II.      Влияние алкоголя на сердце и сосуды.( 4 слайд-Насмешка зеркала)( синквейн)

III.      Влияние табака на сердечно-сосудистую систему.( 5 слайд-Предложить текст листовки напутствие « У нас ответ один: враг для тебя никотин»

IV.      Пушистый лекарь ( 6 слайд- По предложенной тематике Анималотерапия и предоставленному тексту, составить кластер, ватман и карандаши прилагаются.

Анималотерапия - это система лечения человека общением с животными.

*7.слайд Мы сегодня очень плодотворно поработали каждый в своей группе, а теперь мне хотелось бы, чтобы мы объединились и провели небольшое анкетирование Мой образ жизни, которое позволит нам выявить насколько здоровы мы, а значит и наше сердце*

**Тест «Ваш образ жизни»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Виды химической активности | Оценки в баллах | | | | |
| регулярно | нерегулярно | Не делаю | нерегулярно | Не делаю |
| 1 | Утренняя гимнастика | 10 | 7 | 0 | 7 | 0 |
| 2 | Передвижение в школу | 10 | 6 | 0 | 6 | 0 |
| 3 | Физкультура в школе | 10 | 5 | 0 | 5 | 0 |
| 4 | Физкультура в свободное время (секции, самостоятельно | 30 | 10 | 0 | 10 | 0 |
| 5 | Теплоходы, экскурсии на природу в выходные дни | 15 | 7 | 0 | 7 | 0 |
| 6 | Закаливание | 5 | 3 | 0 | 3 | 0 |
| 7 | Участие в спортивных соревнованиях | 10 | 5 | 0 | 5 | 0 |
| 8 | Выполнение физической работы дома | 5 | 3 | 0 | 3 | 0 |

Штрафные очки  (вычитаются из суммы):

   За курение – 10 баллов; За употребление спиртных напитков – 10 баллов;  За нарушение намеченного режима дня – 5 баллов;  За несоблюдение режима питания – 5 баллов.   Я надеюсь, что большинство сидящих в этом зале набрали более 60 баллов

   8 слайд.

   Если по итогам тестирования вы набра   более  60 баллов- вы ведёте здоровый образ жизни;   более 45 баллов –  вам необходимо пересмотреть своё отношение к режиму дня ;  более 25 баллов – избавьтесь от своих вредных привычек;   менее 25 баллов – вам срочно нужно пересмотреть весь ваш образ жизни

**И завершить наше занятие мне хотелось бы приёмом Незаконченного предложения**

Из предложенных далее предложений я очень попрошу Вас выбрать 2-наиболее значимых для Вас и дополнить их своими мыслями:

- На мастер- классе я::.

- Самым интересным для меня сегодня было:

- В своей дальнейшей работе я:

- Я пожелал бы ведущему урок учителю:

- Я бы хотел посоветовать:.

Я искренне благодарю вас за нашу совместную работу и дарю вам эти сердца