

## Мастер-класс Твое здоровье в твоих руках!

*Нужно поддерживать крепость тела,  
Чтобы сохранить крепость духа.  
В. Гюго*

### **Цель мастер-класса**

Развитие у детей интереса к здоровому образу жизни.

### **Задачи тренера-преподавателя**

- Ознакомить учащихся с составляющими здоровья человека;
- дать навыки выполнения некоторых физических упражнений;
- пропагандировать здоровый образ жизни, используя примеры из опыта других стран.

### **Возраст участников**

10-16 лет.

### **Место проведения и время проведения**

Мероприятие проводится на стадионе, школьном дворе. Дата проведения приурочивается ко Всемирному дню здоровья, отмечающемуся ежегодно 7 апреля.

*Тренер-преподаватель.* Сегодня 7 апреля – Всемирный день здоровья. Все жители нашей планеты в этот день, отмечая эту дату, стараются обратить внимание на проблему, ставшую глобальной – проблему здоровья. В наш век экологических катастроф проблема здоровья выдвинулась на передний план. Сколько лет живет человек? Вы скажете 70-80 лет. Но ученые считают, что это не предел, Человек может прожить дольше, может даже и 150 лет! Необходимо только правильно питаться, жить в экологически чистой атмосфере, иметь душевное спокойствие, любить себя и других.

*Ведущий.* Мы назовем пять составляющих, влияющих на человека. Это свет и воздух, вода, физические упражнения, питание и душевное здоровье.

**Свет и воздух** – главные энергоносители. Давайте задумаемся, как часто мы бываем на воздухе, сколько часов проводим на солнце. Солнечные лучи – это мощное бактерицидное средство, которым можно запастись впрок при загаре. Но не переусердствуйте! Загорать рекомендуется по 5-7 минут в несколько приемов ежедневно, лучше до 12 часов дня или после 16 часов. Когда мы едим свежие овощи и фрукты, мы также усваиваем часть солнечной энергии.

Современный человек живет в условиях постоянного недостатка кислорода. В результате клетки задыхаются, а продукты питания из-за недоокисления не проходят полного цикла превращения.

**Кислород** не только очиститель нашего организма, но и один из величайших поставщиков необходимой организму энергии.

*Тренер-преподаватель.* **Вода.** Среднесуточная норма потребления воды для человека – до 3 литров. Вода помогает организму избавиться от токсических веществ, и самым лучшим средством считается китайский чай. Китайцы говорят, что в Китае существуют три «больших» сорта чая – зеленый, красный, желтый, и тысячи «маленьких» сортов. Каждый чай имеет свой способ заваривания, и важно ничего не перепутать, чтобы действительно получить целебный напиток. Сорта и предназначения чая различны, например: тонизирующий – улучшает работу

сердечно-сосудистой системы; очищающий – выводит токсины из организма. Самый распространенный чай – жасминовый. Этот чай пьют перед едой – для подготовки организма к приему пищи.

*Ведущий.* Демонстрирует различные сорта китайского чая.

**Физические упражнения.** Ежедневные упражнения, выполняемые, по крайней мере 2 раза в день, помогают ускорить кровообращение и сохранить сосуды и органы здоровыми. Здоровые сосуды быстро «подвозят» питательные вещества к клеткам и полностью удаляют продукты их жизнедеятельности. Самое несерьезное, но очень эффективное упражнение – смех.

*Тренер-преподаватель.* **Смех** на своем первичном, физиологическом уровне вызывается избытком энергии. Когда вас щекочут, ваши нервные центры переполняются энергией, и вы смеетесь с полной отдачей. Если вы научитесь смеяться без внешних раздражителей, смех будет очищать ваше тело. Поэтому рекомендуется каждый день 3-4 минуты смеяться.

**Питание.** Пища – это энергия. Принятие пищи – важнейший способ насыщения тела энергией. Большинство людей получают с пищей и водой 90% всей энергии, которой они располагают. Но мы, к сожалению, не умеем правильно питаться. Главное не что есть и пить, а как есть и пить, хотя это тоже не менее важно. Процесс усвоения пищи очень сильно зависит от нашего сознания. Мы должны сосредоточиться на вкусе пищи, на процессе ее усвоения, отбросить все посторонние мысли. Ни в коем случае не отвлекайтесь во время еды. Если вы думаете о чем-то неприятном или желаете кому-нибудь зла, пища становится ядом, и вы наносите своему здоровью непоправимый ущерб. Питайтесь правильно. Здоровье человека невозможно обеспечить без организации рационального питания. Необходимо употреблять в пищу продукты различного происхождения.

*Обсуждение рецептов традиционных овощных блюд.*

**Душевное здоровье.** Известно, что плохие мысли отравляют существование и разрушают здоровье, а хорошие способны улучшить самочувствие. Мозг нужно постоянно загружать информацией. Каждый день необходимо начинать с улыбки. Полезно перед зеркалом вспомнить что-то приятное и улыбнуться.

*Ведущий.* Легких путей, ведущих к здоровью, не существует. Человек должен сам заботиться о себе, искать необходимую информацию и не бояться ломать жизненные стереотипы. Человек является составной частью Природы и находится в постоянных и тесных взаимоотношениях с ней. Прислушайтесь и доверьтесь ей!

*Участники делятся на три группы. Первая группа играет в ланту, вторая заваривает и дегустирует чай, третья совершает прогулку по территории стадиона и школы с картой, по-иному оценивая окружающую действительность. Подводятся итоги, обмен впечатлениями.*

## **Рекомендуемая литература**

1. Востоков В.Ф. Родник долголетия. СП-б, 2007. – 167 с.
2. Образцова Т. С. 100 лучших игр летом на отдыхе и дома. М.: Эксмо, 2008. – 288 с.