*Мехович Юлия Сергеевна,*

*Учитель физической культуры*

*МАОУ «Лицей № 1»*

**Мастер-класс: «Компоненты здоровья»»**

Здравствуйте, коллеги! Я рада приветствовать вас. Меня зовут Мехович Юлия Сергеевна.

У каждого из нас был урок физкультуры, он проходил в зале. Физическая культура не теряет своей привлекательности ни в спортивном зале, ни на площадке, ни в классе, надеюсь, не потеряет и в этом зале. Я выбрала из своей методической копилки те упражнения, которые будут одинаково интересны как ученикам, так и педагогам разных предметов.

Сегодняшний мастер класс посвящен здоровью во всех его проявлениях. Быть здоровым не только полезно, но и модно.

По мнению нашего президента Владимира Путина «Наставить наших детей на путь спорта, здоровья и истины – задача всего общества»

Здоровье человека определяется рядом характеристик, тесно связанных друг с другом, которые в совокупности составляют одну систему здорового организма.

**Первый вид здоровья человека – это духовное здоровье.** Насколько человек уверен в себе, в своем жизненном пути. Доброта, отзывчивость, понимание, милосердие, сострадание это все характеристики духовного здоровья человека.

Упражнение «Комплименты»

Сейчас будем учиться правильно реагировать на комплименты и приятные слова. Участники делятся на пары. Каждый  говорит комплименты, время на выполнение задания 1 минута (каждому по 30 сек).

После выполнения задания вопросы:

1. Кто из вас узнал что-то новое о себе? Здорово, пожмите руку своему соседу.
2. Кому не хватило времени? Вы самые лучшие, ведь в наше время общество в открытую может говорить только гадости.
3. Насколько вы были взволнованы? Что было легче слушать или говорить?

Давайте узнаем, как не следует отвечать на похвалу:

* никогда не оправдывайтесь.
* не говорите, что похвала не соответствует действительности.
* не испугайте человека излишней радостью от комплимента в ваш адрес.

Вы услышали похвалу в свой адрес. Постарайтесь расправить плечи и посмотрите доброжелательно собеседнику в глаза. Искренне улыбнитесь, и человек почувствует, что его слова вам приятны. Если вы смущаетесь, скажите: «Я немного растеряна» и потом идут слова благодарности.

Отвечайте на комплимент так:

* «Спасибо! Мне приятно знать, что Вы так считаете»;
* «Спасибо! Я ценю Ваши знаки внимания»;
* «Спасибо! Мне так приятно это слышать»;
* «Спасибо! У меня поднялось настроение от приятных слов».

Притча о здоровье.

Для того, чтобы воспитать хорошего человека, нужно каждый день проходить 4 урока: Мудрости, любви, здоровья и труда. А когда мудреца спросили, какой урок самый главный, мудрец ответил… Вопрос к аудитории.

А я считаю, что урок здоровья. Ведь здоровье – это не все, но все без здоровья – ничто.

**Второй вид здоровья человека – это социальное здоровье.** Как человек себя ведет в социуме. Как он определяет себя среди своих сверстников, коллег, товарищей. Социальное здоровее зависит от уровня взаимоотношения в семье, с близкими людьми, а также с незнакомыми посторонними людьми. Уровень коммуникабельности и социальной адаптации в обществе определяет данный вид здоровья.

Социальный ролик.

Упражнение «Эстафета добра»

Участникам выдаются таблицы. В них написано «Я дарю…», «Я принимаю…». Ваша задача в течение 1 минуты подарить дар, которым вы владеете, и принять дар от другого человека, если он вам необходим. Например, у меня есть дар, я умею танцевать, вам нужен мой подарок? Необходимо подарить как можно больше даров разным людям. Теперь узнаем, какой же дар наиболее важен людям. Здорово, вы самый солидарный участник, вам небольшой подарок.

**Третий вид здоровья человека – это физическое здоровье**. От этого вида

во многом зависит работоспособность организма, насколько сильны и энергичны при выполнении повседневных дел.

Очень актуальна сейчас жалоба на боль в голове и стресс. Сейчас мы сделаем комплекс упражнений, которые совершенно излечивают головные боли.

**Итак, снимаем стресс массажем, но перед началом сделайте следующее:**

1. Слегка наклоните голову вперед и вниз, ладонями уперевшись в лоб. На вдохе осуществите противодействие между головой и руками, ощутив легкое напряжение в мышцах шеи. На выдохе расслабьтесь. Выполните несколько раз.

**Антистрессовый массаж головы выполняется в следующей последовательности:**

1. Правую кисть кладут за левое плечо и находят мышцу, которая соединяет шею со спиной. Подушечками надавливают на ее середину, а затем перебирают ими, постепенно двигаясь к ключице. Выполнение этого движения длится не больше 5 секунд. После проводят ту же манипуляцию левой кистью.

**2.**На затылке находим впадины по бокам от центральной линии и начинаем массировать круговыми движениями. Лучше это упражнение выполнять большими пальцами.

3.Массируйте виски, движения должны быть плавными, по спирали. Проделывайте упражнение с обоими висками одновременно. При этом дышите ровно, глубоко, можно закрыть глаза.

4.По спирали легкими движениями двигаемся от висков к мочке уха. Пальцы должны скользить на границе волосистой части головы и кожи.

После такого сеанса самомассажа рекомендуется потрясти кистями для снятия с них напряжения. Данная манипуляция не только избавит вас от боли, но и поднимет настроение.

**Четвертый вид здоровья человека – это** **психическое здоровье**. Определяется умением здраво оценивать происходящую ситуацию как простую, так и критическую. Психическое здоровье также определяет образ мышления человека, его поведение и способ межличностной коммуникации.

Перед вами волшебный круг «Что делает меня…здоровым». Я предлагаю каждому из вас проложить свой маршрут здоровья. В руках у вас нить и вы созидатель своего здоровья. Начните с центра и проведите нить к ценностям, которые для вас важны.

Завершение упражнения. Я исполняю роль Панацеи и считаю, что все ценности важны по своему, каждый день приносит нам новые эмоции, новые желания и потребности и поэтому для психического здоровья мы должны ценить все, что нас окружает.

**Пятый вид здоровья человека – это эмоциональное здоровье**. Определяется умением держать себя в руках в спорных стрессовых ситуациях. Умение контролировать свои эмоции, не поддаваться на провокации в конфликтных ситуациях.

Участники образуют круг. В моих руках золотая лента учителя года -2018.

Какой он?

Мы самые любимые люди. Ведь с нами всегда наша семья и родные.

Мы самые красивые люди. Это нужно повторять себе каждый день.

Мы самые счастливые люди. Потому что в семье спокойствие и стабильность, могу слопать кусочек сладкого тортика под настроение.

Мы самые творческие люди. Мы художники своей жизни.

Мы самые светлые люди. Потому что мы дарим свет людям и обладаем светлой душой.

Мы самые креативные люди. Мы заряжаем своей энергией всех.

Мы самые умные люди. Потому что мы учимся и совершенствуем себя.

Мы самые здоровые люди. Здоровье это не только отсутствие болезней. Оно не определяется количеством больничных, а интересом к жизни, к новому, к конкурсам, таким как учитель года. Здоровья вам всем.