Сценарий мастер-класса

**«Формирование готовности учащихся школы к здоровьесбережению»**

(1 слайд) Есть такое понятие – прописные истины. И именно с них я хочу начать свой мастер-класс.

(2 слайд) Какие прописные истины вы можете назвать? (отвечают читатели)

- А вчера я узнала еще одну прописную истину: истина рождается не только в споре, но и в общении.

-И я предлагаю проверить. Действительно ли это так?

-А начать наше общение я хотела с отрывка из письма одной из моих учениц «Когда говорят о телосложении, я всегда думаю, что у меня, наверное, «теловычитание». И я завидую даже толстякам: они хотя бы с виду сильные. Хорошее тело – самая наглядная «вывеска» здоровья. На здоровье не жалуюсь, а сложена плохо. Обидно и непонятно».

-Как помочь девочке?

-Как формировать готовность к сохранению и укреплению здоровья?

(3 слайд) В своей деятельности применяю ЗОТ, которые основаны на теоретических положениях Смирнова, Серикова, Сонькина.

- И сейчас с вашей помощью, я постараюсь продемонстрировать возможности человека, познакомить с приемами самодиагностики и самонаблюдения и при необходимости предложить способы и пути коррекции.

-Наша формула: «Самопознание, самосохранение, самореализация».

- Кто доволен своим телосложением? (отвечают читатели, …% зала довольны своим телосложением)

- А знаете ли вы свой тип телосложения? (отвечают читатели) Какие бывают типы телосложения? (отвечают читатели)

(4 слайд) Различают три основных типа телосложения: астенический, нормостенический, гиперстенический.

(5 слайд) Для того, чтобы определить соответствует ли масса тела норме и типу телосложения, используют формулу. Прошу вас выполнить вычисления (читатели выполняют вычесления)

- Поднимите руки те, у кого совпали ваши знания с результатами вычисления. (…% соотношения)

-Так же вам в брошюре представлены таблицы: зная свой рост и вес определить тип телосложения (Приложение №1)

-Дети чаще всего не знают свой тип телосложения. И теперь вы, и ваши ученики знают навыки определения типа телосложения.

(6 слайд) От телосложения человека зависит положение сердца в грудной полости:

- у астеников – чаще бывает вертикальное расположение сердца

- у гиперстеников – сердце лежит почти горизонтально

- у нормостеников – сердце располагается по косой линии.

(7 слайд) Сердце - это мускул, его нужно тренировать.

(8 слайд) Определить степень тренированности сердца можно по формуле ...

- А сейчас прошу вас измерить частоту пульса сидя. – Встать и выполнить 10 приседаний. – Сосчитать пульс. Выполнить вычисления и определить степень тренированности сердца и записать.

- Одно из упражнений выполняется с читателями: сесть прямо, лопатки прижать к спинке стула, руки на колени и втянуть в себя живот на 10 секунд. Это упражнение можно выполнять как сидя, стоя и в ходьбе. Теперь вы и ваши ученики владеют навыками определения тренированности сердца (Приложение №2)

(9 слайд) Каждый должен знать и выполнять упражнения, направленные на улучшение осанки тела. Это содействует укреплению нормальной осанки и исправлению незначительных отклонений. В брошюре вам представлены упражнения по коррекции осанки (Приложение №3). Мы учим детей приемам самонаблюдения.

- А теперь попрошу Вас встать в и.п.- о.с. и выполнить следующее упражнение: нога согнута в коленном суставе, руки на поясе, а я считаю до 16. – Как вы думаете, что можно определить при выполнении данного упражнения? (отвечают читатели)

(10 слайд) Именно так можно определить выносливость вестибулярного аппарата. Впишите - на какой секунде вы вернулись в и.п.. с помощью упражнений, данных в брошюре, укрепляйте вестибулярный аппарат (Приложение № 4).

(11 слайд) Что же мы ответим автору письма? Что бы вы посоветовали девочке? (Отвечают читатели)

- Спасибо Вам за ответы.

(12 слайд) Сегодня мы с вами проделали всего пять шагов к истине.

«Путь к истине лежит через познание, но рождается она в общении!»

**Приложение №1**

**Таблица веса в соотношении с ростом для женщин**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Рост** | **Астеники** | **Нормостеники** | **Гиперстеники** |
| 151 | 43,0 - 46,4 | 45,1 - 50,5 | 48,7 - 55,9 |
| 152 | 43,4 - 47,0 | 45,6 - 51,0 | 49,2 - 56,5 |
| 153 | 43,9 - 47,5 | 46,1 - 51,6 | 49,8 - 57,0 |
| 154 | 44,4 - 48,0 | 46,7 - 52,1 | 50,3 - 57,6 |
| 155 | 44,9 - 48,6 | 47,2 - 52,6 | 50,8 - 58,1 |
| 156 | 45,4 - 49,1 | 47,7 - 53,2 | 51,3 - 58,6 |
| 157 | 46,0 - 49,6 | 48,2 - 53,7 | 51,9 - 59,1 |
| 158 | 46,5 - 50,2 | 48,8 - 54,3 | 52,4 - 59,7 |
| 159 | 47,1 - 50,7 | 49,3 - 54,8 | 53,0 - 60,2 |
| 160 | 47,6 - 51,2 | 49,9 - 55.3 | 53,5 - 60,8 |
| 161 | 48,2 - 51,8 | 50,4 - 56,0 | 54,0 - 61,5 |
| 162 | 48,7 - 52,3 | 51,0 - 56,8 | 54,6 - 62,2 |
| 163 | 49,2 - 52,9 | 51,5 - 57,5 | 55,2 - 62,9 |
| 164 | 49,8 - 53,4 | 52,0 - 58,2 | 55,9 - 63,7 |
| 165 | 50,3 - 53,9 | 52,6 - 58,9 | 56,7 - 64,4 |
| 166 | 50,8 - 54,6 | 53,3 - 59,8 | 57,3 - 65,1 |
| 167 | 51,4 - 55,3 | 54,0 - 60,7 | 58,1 - 65,8 |
| 168 | 52,0 - 56,0 | 54,7 - 61,5 | 58,8 - 66,5 |
| 169 | 52,7 - 56,8 | 55,4 - 62,2 | 59,5 - 67,2 |
| 170 | 53,4 - 57,5 | 56,1 - 62,9 | 60,2 - 67,9 |
| 171 | 54,1 - 58,2 | 56,8 - 63,6 | 60,9 - 68,6 |
| 172 | 54,8 - 58,9 | 57,5 - 64,3 | 61,6 - 69,3 |
| 173 | 55,5 - 59,6 | 58,3 - 65,1 | 62,3 - 70,1 |
| 174 | 56,3 - 60,3 | 59,0 - 65,8 | 63,1 - 70,8 |
| 175 | 57,0 - 61,0 | 59,7 - 66,5 | 63,8 - 71,5 |
| 176 | 57,7 - 61,9 | 60,4 - 67,2 | 64,5 - 72,3 |
| 177 | 58,4 - 62,8 | 61,1 - 67,8 | 65,2 - 73,2 |
| 178 | 59,1 - 63,6 | 61,8 - 68,6 | 65,9 - 74,1 |
| 179 | 59,8 - 64,4 | 62,5 - 69,3 | 66,6 - 75,0 |

**Таблица веса в соотношении с ростом для мужчин**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Рост** | **Астеники** | **Нормостеники** | **Гиперстеники** |
| 158 | 51,1 - 54,7 | 53,8 - 58,9 | 57,4 - 64,2 |
| 159 | 51,6 - 55,2 | 54,3 - 59,6 | 58,0 - 64,8 |
| 160 | 52,2 - 55,8 | 54,9 - 60,3 | 58,5 - 65,3 |
| 161 | 52,7 - 56,3 | 55,4 - 60,9 | 59,0 - 66,0 |
| 162 | 53,2 - 56,9 | 55,9 - 61,4 | 59,6 - 66,7 |
| 163 | 53,8 - 57,4 | 56,5 - 61,9 | 60,1 - 67,5 |
| 164 | 54,3 - 57,9 | 57,0 - 62,5 | 60,7 - 68,2 |
| 165 | 54,9 - 58,5 | 57,6 - 63,0 | 61,2 - 68,9 |
| 166 | 55,4 - 59,2 | 58,1 - 63,7 | 61,7 - 69,6 |
| 167 | 55,9 - 59,9 | 58,6 - 64,4 | 62,3 - 70,3 |
| 168 | 56,5 - 60,6 | 59,2 - 65,1 | 62,9 - 71,1 |
| 169 | 57,2 - 61,3 | 59,9 - 65,8 | 63,6 - 72,0 |
| 170 | 57,9 - 62,0 | 60,7 - 66,6 | 64,3 - 72,9 |
| 171 | 58,6 - 62,7 | 61,4 - 67,4 | 65,1 - 73,8 |
| 172 | 59,4 - 63,4 | 62,1 - 68,3 | 66,0 - 74,7 |
| 173 | 60,1 - 64,2 | 62,8 - 69,1 | 66,9 - 75,5 |
| 174 | 60,8 - 64,9 | 63,5 - 69,9 | 67,6 - 76,2 |
| 175 | 61,5 - 65,6 | 64,2 - 70,6 | 68,3 - 76,9 |
| 176 | 62,2 - 66,4 | 64,9 - 71,3 | 69,0 - 77,6 |
| 177 | 62,9 - 67,3 | 65,7 - 72,0 | 69,7 - 78,4 |
| 178 | 63,6 - 68,2 | 66,4 - 72,8 | 70,4 - 79,1 |
| 179 | 64,4 - 68,9 | 67,1 - 73,6 | 71,2 - 80,0 |
| 180 | 65,1 - 69,6 | 67,8 - 74,5 | 71,9 - 80,9 |
| 181 | 65,8 - 70,3 | 68,5 - 75,4 | 72,7 - 81,8 |
| 182 | 66,5 - 71,0 | 69,2 - 76,3 | 73,6 - 82,7 |
| 183 | 67,2 - 71,8 | 69,9 - 77,2 | 74,5 - 83,6 |
| 184 | 67,9 - 72,5 | 70,7 - 78,1 | 75,2 - 84,5 |
| 185 | 68,6 - 73,2 | 71,4 - 79,0 | 75,9 - 85,4 |
| 186 | 69,4 - 74,0 | 72,1 - 79,9 | 76,7 - 86,2 |
| 187 | 70,1 - 74,9 | 72,8 - 80,8 | 77,6 - 87,1 |

**Приложение № 2**

Совмещенная тренировка.

Как совместить 5 дней кардио тренировки и 2 дня силовой в один простой план? Вот пример того, как это может выглядеть.

Понедельник: прогулка в течение 30 минут (кардио тренировка умеренной интенсивности)

Вторник: 30-минутная силовая тренировка

Среда: Езда на велосипеде с детьми в течение 30 минут (кардио тренировка умеренной интенсивности)

Четверг: Выгуливание собаки в течение 30 минут (кардио тренировка умеренной интенсивности)

Пятница: 30-минутная тренировка с мячом для новичков (силовая тренировка)

Суббота: Игра в футбол в течение 30 минут (кардио тренировка умеренной – повышенной интенсивности)

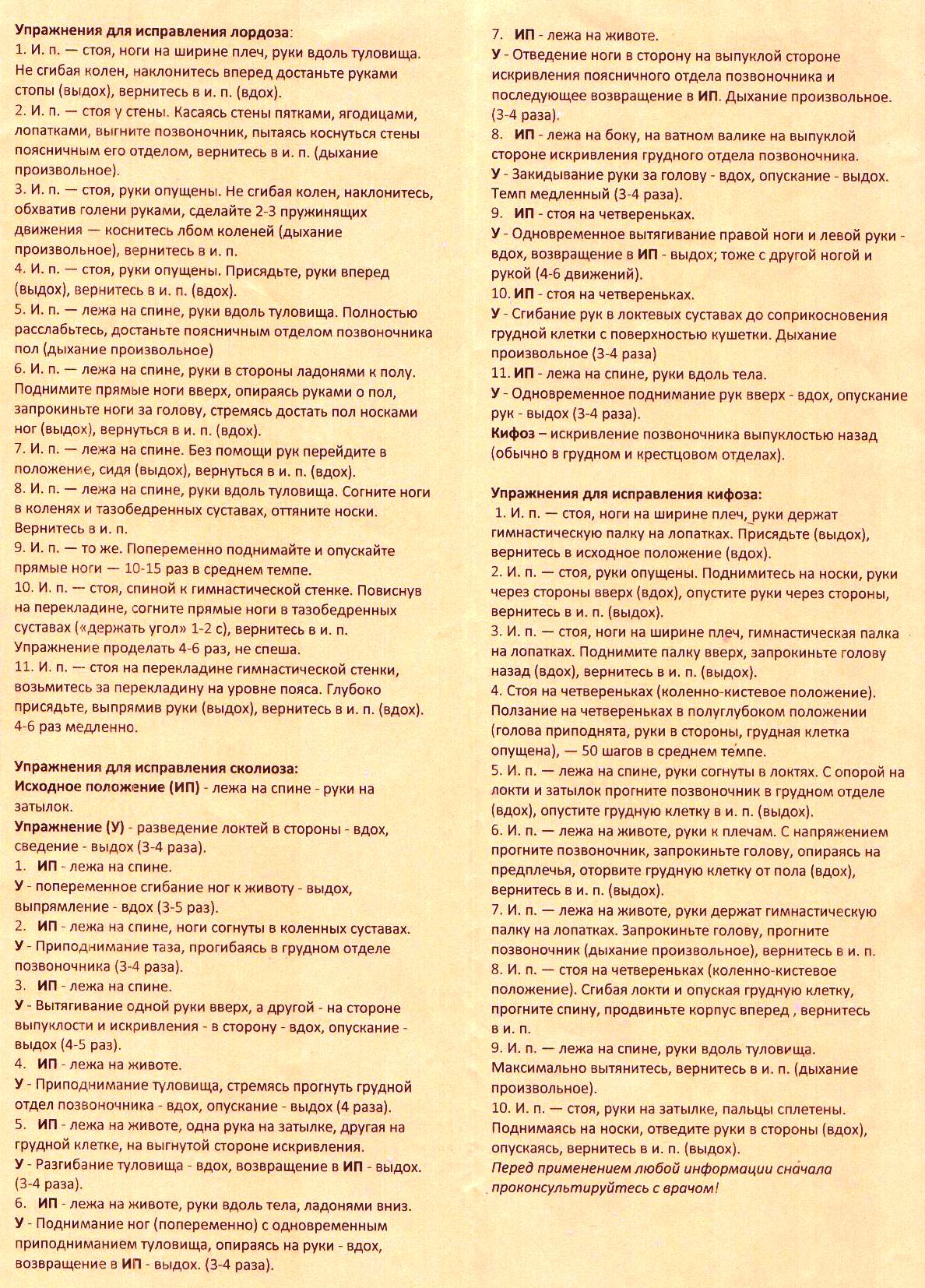
Воскресенье: День отдыха

Теперь неважно, как много вы тренируетесь. Вы можете оздоравливать свое сердце, объединяя аэробные и силовые упражнения. Самое главное - не прекращать двигаться!

Упражнения для сердца, такие как быстрая ходьба и легкий бег не требует какого-либо оборудования. Эти упражнения можно сделать практически в любом месте. Здоровье, здравый ум и счастье суть объединения истины, красоты и добродетели в их слиянии в человеческом опыте.

**Приложение № 3**

**Упражнения для исправления осанки**

****

**Приложение №4**

**Упражнения для укрепления вестибулярного аппарата**

Упражнения в положении сидя на стуле.

И.П. – исходное положение

Упр. № 1 И.П. ноги на ширине плеч, руки опущены.

1) Поднять плечи вверх.

2) Опустить плечи вниз.

Упр. № 2 И.П. ноги на ширине плеч, кисти к плечам.

1) Круговые движения руками вперед-назад.

Упр. № 3 И.П. ноги на ширине плеч, руки опущены вниз.

1) Одновременно: правая нога вперед, левая нога назад, правая рука опущена вниз, левая рука согнута в локте, кисть к плечу.

2) Одновременно: правая нога назад, левая нога вперед, правая рука согнута в локте кисть к плечу, левая рука опущена вниз.

Упр. № 4 И.П. ноги на ширине плеч, руки на коленях.

1) Наклониться вперед, голову держать прямо смотрим перед собой.

2) И.П.

Упр. № 5 И.П. ноги на ширине плеч, руки на коленях.

1) Одновременно: отвести в сторону правую руку и левую ногу.

2) Одновременно: отвести в сторону левую руку и правую ногу.

Упр. № 6 И.П. ноги вместе, руки на коленях – правая рука ладонью вниз, левая рука ладонью вверх.

1) и 3) носки в стороны, правая ладонь вниз, левая – вверх.

2) и 4) пятки в стороны, правая ладонь вверх, левая – вниз.

5) и 7) пятки вместе, правая ладонь вниз, левая – вверх.

6) и 7) носки вместе, правая ладонь вверх, левая – вниз.

Упр. № 7 И.П. ноги на ширине плеч, руки опущены.

1) наклон вправо.

2) И.П.

3) Наклон влево.

4) И.П.

Упр. № 8 И.П. ноги на ширине плеч, руки в стороны.

1) Согнуть в колене правую ногу, обнять ее руками и подтянуть к груди.

2) И.П.

3) Согнуть в колене левую ногу, обнять ее руками и подтянуть к груди.

4) И.П.

Упр. № 9 И.П. ноги прямые и разведены в стороны, руки скрещены и лежат на бедрах.

1) Ноги согнуты в коленях и скрещены, руки – параллельно.

2) И.П.

Упр. № 10 И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1) Поворот туловища вправо.

2) И.П.

3) Поворот туловища влево.

4) И.П.

Упр. № 11 И.П. ноги на ширине плеч, кисти рук сомкнуты в замок на уровне груди.

1) Вытянуть руки вперед, вывернув кисти рук от себя.

2) И.П.

Упражнения в положении сидя на стуле с гимнастической палкой.

Упр. № 1 И.П. ноги на ширине плеч, палка на бедрах, держим палку «широким хватом» (руки на ширине плеч)

1) Поднять палку к груди.

2) И.П.

3) Поднять палку вверх, завести за плечи.

4) И.П.

Упр. № 2 И.П. ноги на ширине плеч, палка на бедрах, держим палку широким хватом.

1) Поднять левую руку и завести палку за правое плечо.

2) И.П.

3) Поднять правую руку и завести палку за левое плечо.

4) И.П.

Упр. № 3 И.П. ноги на ширине плеч, палка на бедрах, держим палку широким хватом на уровне глаз. Зафиксировать взгляд на точке (точка в центре палки).

1) Медленно поднимая и опуская палку следим за точкой глазами.

Упр. № 4 И.П. ноги на ширине плеч, держим палку в правой руке за середину.

1) Поднимая левую ногу, передать палку из правой руки в левую под поднятой прямой ногой.

2) Поднимая правую ногу, передать палку из левой руки в правую.

Упр.№ 5 И.П. ноги вытянуты вперед, мыски на себя, держим палку в правой руке параллельно ногам.

1) Приподнять ноги и провести под ними палку, опустить ноги, носки вытянуть вперед.

2) И.П.

Упр. № 6 И.П. . ноги на ширине плеч, палка на бедрах, держим палку широким хватом. Поднять палку на уровне глаз. Зафиксировать взгляд на отмеченной по середине палки точке.

1) Медленно двигая палку вправо-влево, следим за точкой глазами.

Упр. № 7. И.П. ноги на ширине плеч, палка на бедрах, держим палку широким хватом.

1) Ставим палку вертикально на левое колено, правая рука вверху, левая – внизу.

2) И.П.

3) Ставим палку вертикально на правое колено, правая рука внизу, левая – вверху.

4) И.П.

Упр. № 8 И.П. ноги на ширине плеч, держим палку в правой руке за середину, левая нога вытянута вперед, правая нога под стулом.

1) Перебрасываем палку из правой руки в левую и одновременно меняем ноги местами.

Упр. № 9 И.П. ноги на ширине плеч, держим палку перед собой за один конец, другой на уровне глаз. Зафиксировать взгляд на дальнем конце палки.

1) Медленно делая круговые движения, следим за дальним концом палки.

Упр. № 10 И.П. ноги на ширине плеч, палка на бедрах, держим палку широким хватом.

1) Имитация гребли на байдарки вперед и назад.

Упр. № 11 И.П. ноги вместе, держим палку вертикально в правой руке.

1) Перебирая пальцами поднимаем палку вверх и опускаем вниз.

2) То же левой рукой.

Упражнения на статико-динамическую устойчивость.

Упражнения выполняются стоя у опоры. В качестве опоры лучше использовать шведскую стенку, но можно использовать стул, спинку кровати, стену и др.

По мере роста тренированности упражнения усложняются. Упражнения можно выполнять без опоры, с закрытыми глазами.

Упр. № 1 И.П. ноги вместе, руки на опоре.

1) Стоять, удерживая равновесие.

Упр. № 2 И.П. стопы стоят на одной линии, пятка правой ноги прижата к носку левой, руки на опоре.

1) Стоять, удерживая равновесие

2) То же, поменяв ноги местами.

Упр. № 3 И.П. ноги вместе, руки вдоль туловища.

1) Вытянуть руки вперед.

2) Вытянуть руки в стороны.

3) Привести кисти к плечам.

4) Положить руки на пояс.

5) И.П.

Упр.№ 4 И.П. ноги на ширине плеч, руки на опоре.

1) Покачиваясь, переносим вес тела с одной ноги на другую.

Упр. № 5 И.П. правая нога на 1/2 шага впереди левой, руки на опоре.

1) Покачиваясь вперед-назад переносим вес тела с одной ноги на другую.

2) То же, но впереди левая нога.

Упр.№ 6 И.П. ноги вместе, руки на опоре.

1) Поставить правую ногу на ящик (ступеньку или др.).

2) И.П.

3) Поставить левую ногу на ящик (ступеньку или др.).

4) И.П.

Упр. № 7 И.П. правая нога стоит на ящики (ступеньки), руки на опоре.

1) Приставить левую ногу к правой, встав обеими ногами на ящик (ступеньку).

2) И.П.

Упр. № 8 И.П. левая нога стоит на ящики (ступеньки), руки на опоре.

1) Приставить правую ногу к левой, встав обеими ногами на ящик (ступеньку).

2) И.П.

Упр. № 9 И.П. ноги вместе, руки на опоре.

1) Подняться на носки.

2) Встать на пятки.

Упр. № 10 И.П. ноги на ширине плеч, руки на опоре.

1) Одновременно – отвести правую ногу назад-вверх, левую руку поднять вверх.

2) И.П.

3) Одновременно – отвести левую ногу назад-вверх, правую руку поднять вверх.

4) И.П.

Упр. № 11 И.П. ноги вместе, руки на опоре.

1) Поднять правую ногу и завести стопу правой ноги под колено левой. Постоять, удерживая равновесие.

2) И.П.

3) Поднять левую ногу и завести стопу левой ноги под колено правой. Постоять, удерживая равновесие.

4) И.П.

Упр. № 12 Повторить упр. № 11, но меняя положение рук ( на пояс, к плечам, вытянуть вперед, вытянуть в стороны и др.).

Упр. № 13 И.П. ноги на ширине плеч (вместе), руки на опоре, взгляд зафиксировать в одной точке.

1) Наклониться вперед.

2) И.П.

3) Наклониться вправо.

4) И.П.

5) Наклониться влево.

6) И.П.

Упр. № 14 И.П. стоим спиной к опоре, ноги на ширине плеч (вместе), руками держимся за опору.

1) Выпад вперед правой ногой.

2) Возвращаясь в И.П. задержаться с поднятой на вису ногой.

3) Выпад вперед левой ногой.

4) Возвращаясь в И.П. задержаться с поднятой на вису ногой.

Упр. № 15 И.П. отойти на 1/2 шага от опоры, ноги на ширине плеч (вместе), руки опущены вниз, плечами опираемся на опору.

1) Оттолкнуться плечами от опоры и найти равновесие.

2) И.П.

Упр. № 16 И.П. ноги вместе, руки опущены.

1) Повороты на месте: на право, на лево, кругом на 180\* и 360 \*.

Упражнения в ходьбе.

Отметить на полу полоску шириной 50см. По мере тренированности организма упражнения усложняются: уменьшается ширина полосы до 5см, закрываются глаза, меняется положение рук (на пояс, к плечам, вперед, в стороны, за голову и др.), поднимается площадь опоры (брусок, гимнастическая скамья и др.), с наклонами туловища.

1) Ходьба по прямой.

2) Ходьба на носках и на пятках.

3) Ходьба с высоким подниманием бедра.

4) Ходьба, приставляя пятку к носку, по одной линии.

5) Ходьба приставными шагами – боком.

6) Ходьба с приседаниями – шагнуть левой ногой впереди в сторону, приставить правую ногу, присесть, встать и то же в другую сторону.

7) Ходьба с поворотами – шагнуть левой ногой вперед и в сторону с поворотом корпуса в лево, приставить ногу. То же в другую сторону с поворотом на180\*.

8) Ходьба с отведение прямой ноги в сторону.

9) Ходьба спиной вперед.

10) Ходьба со сменой направления – «змейкой», по кругу, «восьмеркой», с поворотами на 180\* и 360\*.

11) Ходьба с мячом – передавать из руки в руку, подбрасывать вверх, бросать об пол, бросать об стену.

12) Танцы: твист, вальс и др.