



# **Мастер-класс «Здоровье – это здорово!»**

**Инструктор физического воспитания  
Квасова А.Ю.**

**«Здоровье человека – это состояние  
полного физического, духовного и  
социального благополучия, а не только  
отсутствии болезней и физических  
недостатков.»**



# ДУХОВНОЕ ЗДОРОВЬЕ

РОДИТЕЛИ

ДРУЗЬЯ



ОБЩЕСТВО

- УМЕНИЕ ЖИТЬ  
В СОЧЕТАНИИ

С СОБОЙ И  
ОКРУЖАЮЩИМИ



# ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

РАЦИОНАЛЬНОЕ  
ПИТАНИЕ



СОБЛЮДЕНИЕ  
ПРАВИЛ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ И  
БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ



ДВИГАТЕЛЬНАЯ  
АКТИВНОСТЬ



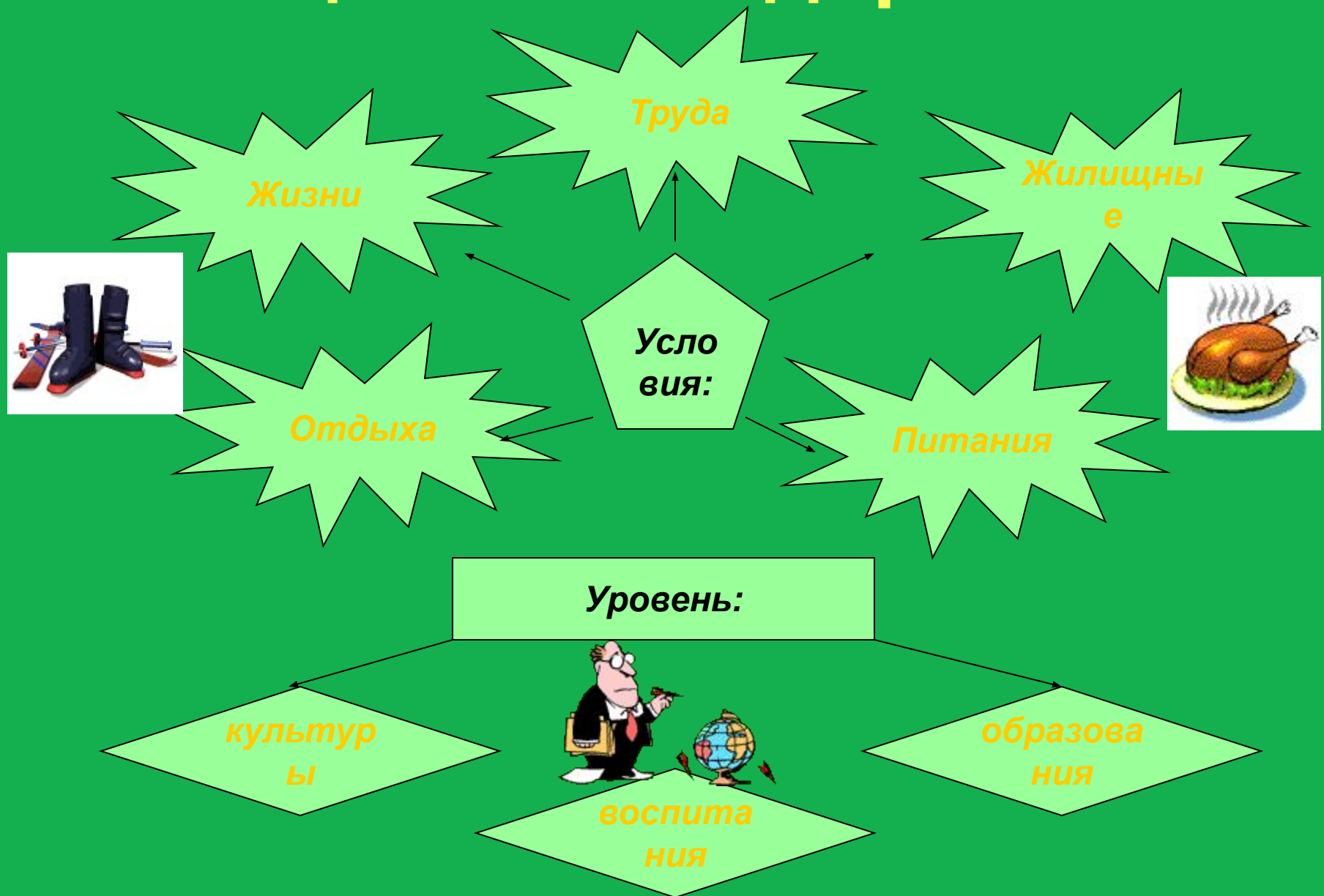
ОТКАЗ ОТ  
ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



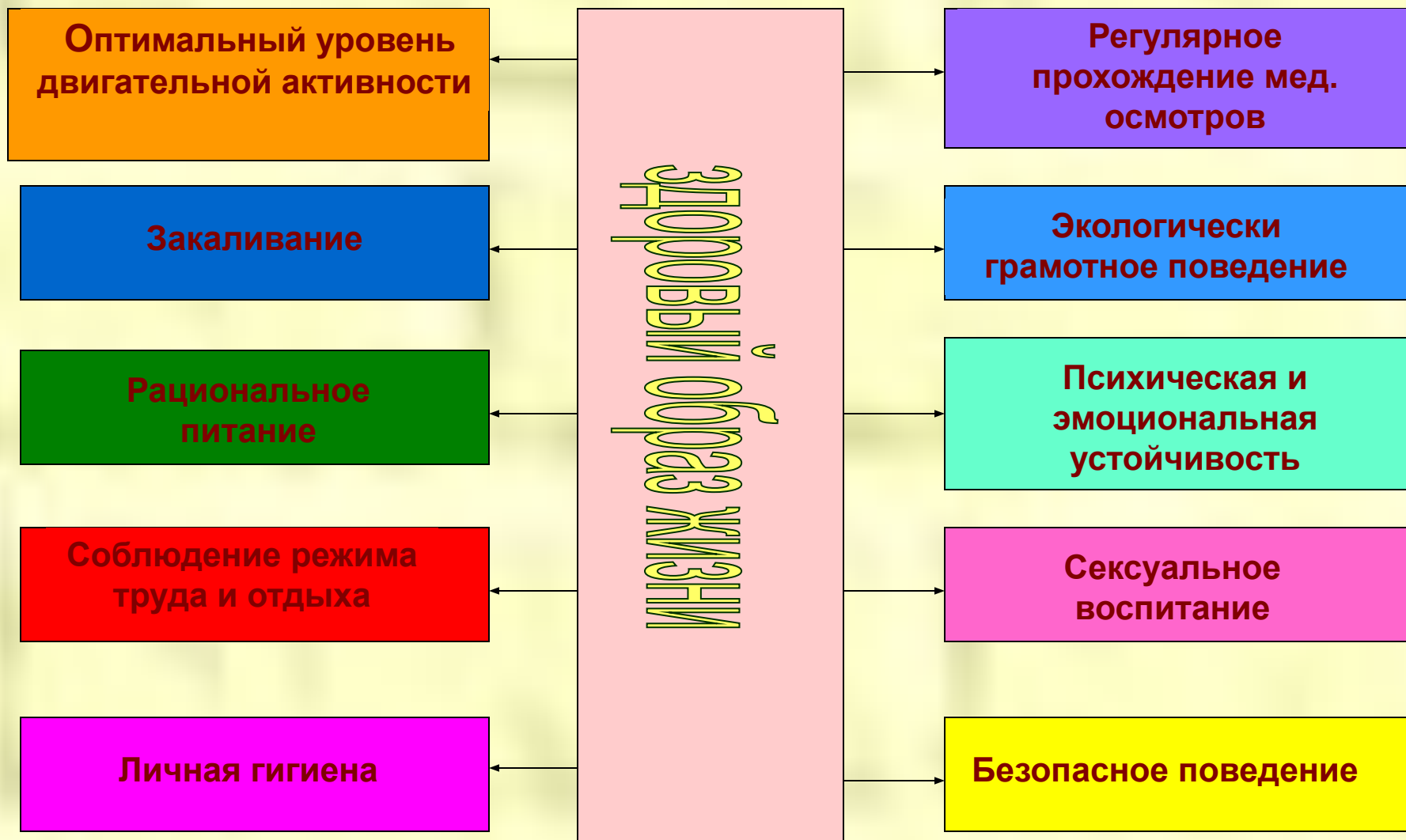
ОПТИМАЛЬНОЕ  
СОЧЕТАНИЕ УМСТВЕННОГО И  
ФИЗИЧЕСКОГО ТРУДА



# Социальное здоровье



# Здоровый образ жизни – путь к достижению высокого уровня здоровья





# Степ-аэробика

- Это танцевальные движения, выполняемые на специальной платформе.
- Аэробика оказывает положительное действие на весь организм, укрепляя дыхательную, сердечно-сосудистую, мышечную и нервную системы, а также нормализуются артериальное давление и деятельность вестибулярного аппарата.
- Упражнения в степе просты, поэтому подходят для людей разного возраста.



## Несколько важных правил при занятии степ-аэробикой:

- Подъем на платформу осуществлять за счет ног, а не спины;
- Ступню ставить на платформу полностью;
- Спину всегда держать прямо;
- Не делать резких движений;
- Не делать движений одной и той же ногой или рукой больше 1 минуты







# Дыхательная гимнастика

- Дыхание является важнейшей функцией организма. Важное место в физической культуре занимают специальные дыхательные упражнения, которые обеспечивают полноценный дренаж бронхов, очищают слизистую дыхательных путей, укрепляют дыхательную мускулатуру. Считают, что правильное дыхание избавляет человека от многих болезней и не допускает их появления.





# Самомассаж

- Главная ценность массажа заключается в том, что он, прежде всего, влияет на нервную систему малыша, помогает ребенку снять общую усталость, помогает всем органам и системам работать бесперебойно и эффективно.
- Все упражнения должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций ребенка.
- Надо всегда помнить заповедь Гиппократов «Не навреди!»

# Мимическая зарядка

- **Здесь живет Хмурилка** (массируют точки на лбу между бровями)
- **Здесь живет Дразнилка** (массаж точки на крыльях носа)
- **Здесь живет Смешилка** (массаж точки под нижней губой и подбородком)
- **Здесь живет Страшилка** (широко раскрывая рот, вытащить язык, при этом потягивать мочки ушей вниз, вверх)
- **Это носик - бибка** (указательным пальцем нажать на кончик носа)
- **Где твоя улыбка?** (указательными пальцами массировать точки в углах рта)



# На старт, внимание...МАРШ!



# Эмоциональное состояние

- ... Цвет способен на все. Он может родить свет, успокоение или возбуждение. Он может создать гармонию или вызвать потрясение, от него можно ждать чудес, но он может вызвать и катастрофу. Ведь цвета влияют на организм человека, на его нервную систему и сферу эмоций.



## Согласно исследованиям ряда авторов, физиологическое воздействие цветов можно свести к следующему:

- Красный - проникающий, увеличивает мускульное напряжение, а следовательно, кровяное давление и ритм дыхания. Стимулирует мозг, активизирует все функции организма. Цвет жизни и действия.
- Оранжевый - одновременно является и согревающим, и стимулирующим, он может в разных случаях и успокоить, и раздражать. Этот цвет улучшает пищеварение, ускоряет пульсацию крови.
- Желтый - тонизирующий, способствует мускульной деятельности, стимулирует зрение, а следовательно, и нервы. Успокаивает слишком возбужденное состояние, стимулирует мозг, активизирует умственную работу. Цвет хорошего настроения и веселья.
- Зеленый - уменьшает кровяное давление и расширяет капилляры. Успокаивает и облегчает невралгии и мигрени. Пробуждает в человеке терпение, на продолжительное время повышает двигательную мускульную работоспособность; главный символ мусульманского рая.



- Голубой - снижает мускульное напряжение и кровяное давление, успокаивает пульс и снижает ритм дыхания. Он наиболее успокаивающий, вызывает чувство свежести.
- Синий - успокаивающее действие переходит в угнетающее, способствует затормаживанию функций физиологических систем организма.
- Фиолетовый - соединяет эффект красного и синего цветов, угнетающее влияет на нервную систему, действует на сердце, легкие и кровеносные сосуды, увеличивая их органическую выносливость.
- Коричневый - успокаивает, вызывает депрессию и печаль, усыпляет, притупляет эмоции. Чтобы коричневый цвет не вызывал депрессию, его нужно применять с добавлением желтого и оранжевого.

З

у

б

к

и

с

е

р

д

ц

е

в

о

л

о

с

ы

р

у

ч

к

и

н

о

с

ч

е

л

о

в

е

к

п

а

л

ь

ц

ы

в

е

к

и





Здоровье – это бесценный дар, который преподносит человеку природа, и беречь его нужно смолоду!



Благодарю за Вашу  
вежливость)))

