

МАСТЕР – КЛАСС ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ

«СОЗДАНИЕ КНИЖКИ – МАЛЫШКИ ПО ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ »

Учителя начальных классов

ГБОУ № 370

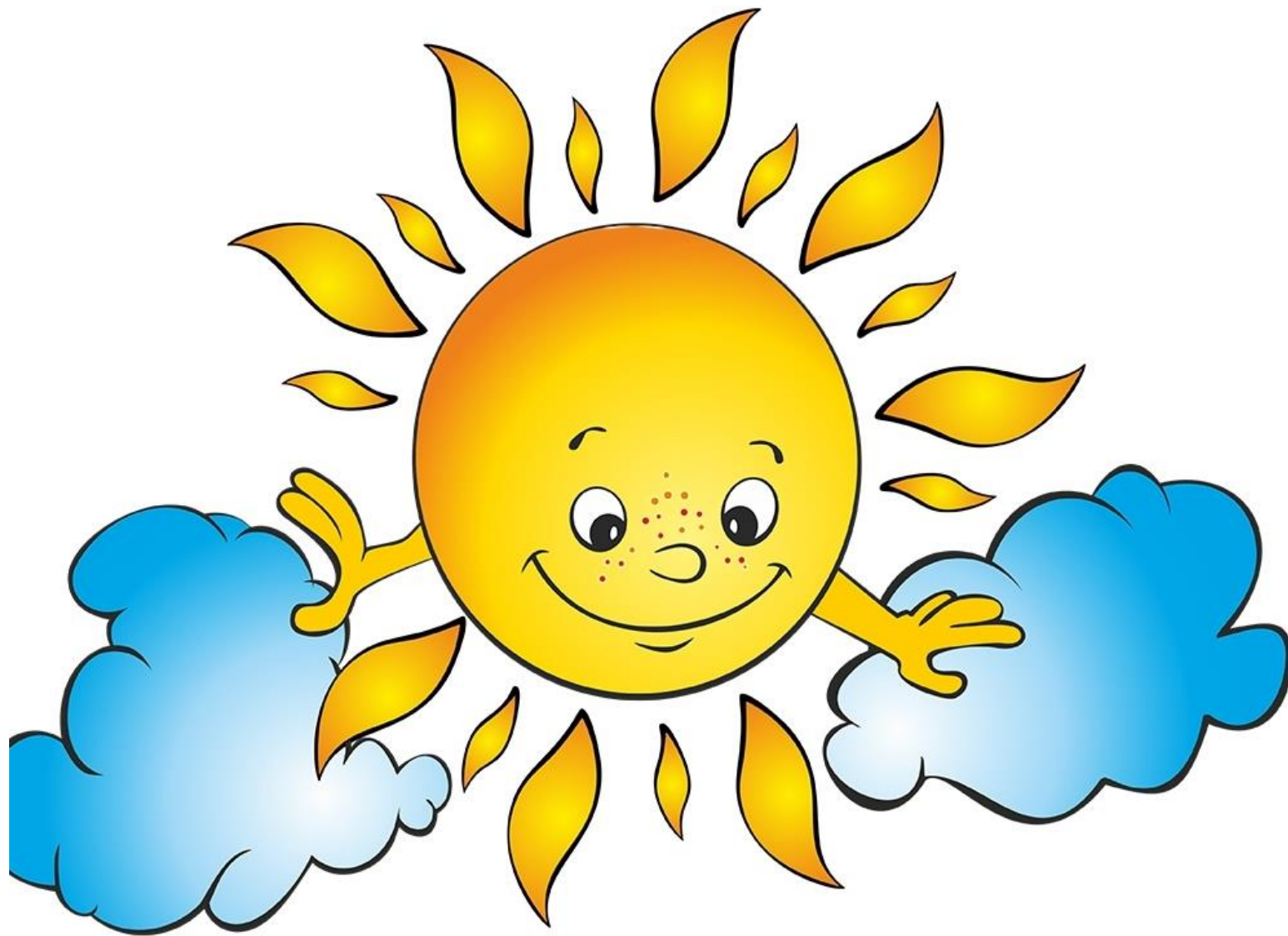
Московского района:

Михеева М.Н

Солдаткина Н.Е.

Кошкина А.Ю

(Все этапы работы выполняются по музыку релакс)



«Здоровье - это солнышко, оно в наших руках»

У вас у каждого есть своя творческая книжка.

**Создадим свою книгу здоровья, которая называется
«Здоровье – это солнышко, оно в наших руках»**



1 страница книги: **«Расскажи о себе, как об авторе книги»**

Автор:

Год издания:



У любой книги есть свой автор. А вы авторы своей книги здоровья. Задача: нарисовать свой портрет, написать как вас зовут и год издания этой книги.

Ни для кого не секрет, что мы все хотим быть красивыми, здоровыми, стройными, элегантными, а самое главное, обладать тем, что ценится настолько дорого, что его не купишь ни за какие деньги. Это здоровье!

Что такое ЗДОРОВЬЕ?

2 страница «Здоровье – это..»

З-
Д-
О-
Р-
О-
В-
Ь-
Е-



*На каждую букву слова
напишите слова , относящиеся
к тому, что делает человека
здоровым.*

2 страница «Здоровье – это..»

З - зарядка
Д - диета
О - отдых
Р - режим дня

О - осанка
В - витамины

ь - вобюЛ ←

Е - единство души и тела



***«Привычка свыше нам дана,
замена счастью она!»***

А.С. Пушкин

Велики поэт был прав – привыкнуть можно к чему угодно. Нам невероятно тяжело расставаться со своими привычками, даже если они приносят нам вред, доставляют дискомфорт или выносят нас на обочину жизни.

3 страница книжки «Мои привычки». У каждого есть привычки плохие и хорошие.

ПОЛЕЗНЫЕ И ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

*На красном шарике
запишите свои плохие,
вредные привычки, от
которых очень хотите
избавиться.*

*На жёлтом шарике –
полезные привычки.*

**Вредные
привычки**

**Полезные
привычки**

3 страница
**«Привычка свыше нам дана,
замена счастью она!»**

А.С. Пушкин

Пирамида Вашего здорового питания

4 страница

Сладости



свести до
минимума

Жиры, орехи



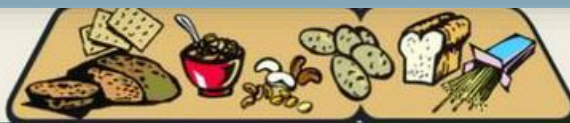
ограниченно –
до 50 г в день

Молоко,
мясо, рыба



200–300 г
в день

Зерновые,
хлеб



400 г в день

Овощи,
фрукты



не менее
500 г в день

Напитки
вода



не менее 1,5 л
за сутки*

Создать пирамиду правильного питания

Из картинок, которые даны,
создать **коллаж**
«Здоровый образ жизни»



Вы помните сказку В. Катаева «Цветик – семицветик».

В ней рассказывается , как однажды Волшебница подарила девочке Жене цветок с разноцветными лепестками. Стоило оторвать лепесток, подбросить его вверх и сказать желание, как тотчас же любое желание исполнялось.

Теперь вы Волшебницы. Вам подарили волшебный цветок «цветик – семицветик». Как бы он выглядел?

Ваша задача создать свой цветок, на лепестках написать желание и приклеить к стебельку. Сколько желаний – столько и лепестков!

Цветок желаний

6 страница

**Я
хочу**



Сказка читается по музыку с мигающими звездами

"Разноцветная звездочка" (коррекционная сказка)

Высоко-высоко в темном небе, на одной огромной звездной поляне жили-были звезды. Было их очень много, и все звезды были красивыми. Они светились и искрились, а люди на земле каждую ночь любовались ими.

Но все эти звезды были разных цветов. Здесь были красные звезды, и тем, кто рождался под их цветом, они дарили смелость. Здесь были синие звезды - они дарили людям красоту. Были на поляне и желтые звезды - они одаривали людей умом. А еще на поляне были зеленые звезды - тот, кто рождался под светом их зеленых лучей, становился очень добрым.

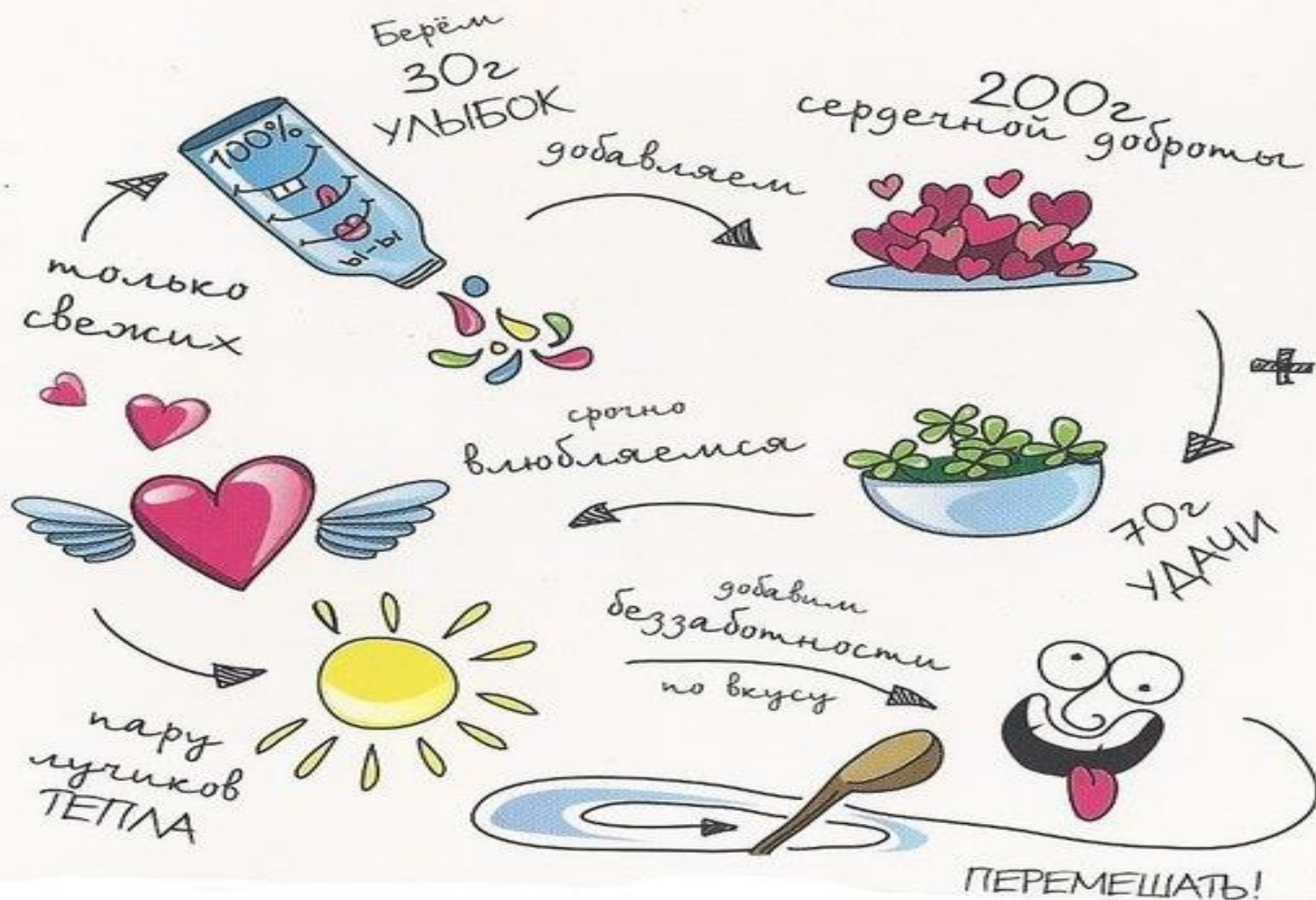
И вот однажды на звездном небе что-то вспыхнуло! Все звезды собрались посмотреть, что произошло! А это на небе появилась еще одна маленькая звездочка. Но она была ... абсолютно белая! Огляделась звездочка вокруг и даже зажмурилась: сколько прекрасных звезд вокруг! _ прошептала звездочка.

А что ты даёшь людям? – спросили её звезды?

Мы знаем, что среди вас нет таких звёзд, которые были бы бесценными. Каждая из Вас звезда и прекрасна по своему! Мы желаем Вам светиться по своему всегда и везде!

На 7 страничке у вас есть звезда, раскрасьте её. Выберите цвет, которым горит ваша звезда.

РЕЦЕПТ СЧАСТЬЯ



Очень хочется, чтобы о нашей встрече осталась память. Пусть эта память о сегодняшнем творческом занятии будет в виде ладошек.

На 9 страничке обведите свою ладошку тем цветом, на который похоже ваше настроение сейчас. Напишите на ладошке свое имя.

Передайте по кругу ваши книжечки и каждый напишите друг другу пожелание на ладошке соседа (на каждом пальчике)

Послание должно быть позитивного содержания, пожелания здоровья, удачи в работе.

Пусть все ладошки несут тепло и радость наших встреч, а может быть и помогает в какой – то сложной ситуации!

Дружеские ладошки



**Только здоровый педагог
может воспитать
здорового ребенка!**

