**Мастер-класс по валеологии с использованием интерактивной доски**

Добрый день! Я хочу представить вам мастер-класс по валеологии «Будь здоров!» с применением интерактивной доски.

**Цель** данного мастер-класса : формирование внутренней мотивации к здоровому образу жизни, необходимость заботы о своем здоровье и здоровье окружающих с применением такого средства ИКТ как интерактивная доска.

**Задачи:**

1. Формировать знания основ гигиены, рационального питания и других составляющих здорового образа жизни.

2. Развивать способность видеть и анализировать ошибки, рассуждать.

3. Развивать умение делать выбор и нести за него ответственность, использовать полученные знания в повседневной жизни.

4. Создавать условия для взаимодействия педагога и обучающихся в условиях информационно-образовательной среды, использования средств ИКТ на занятии.

Чтобы привлечь ваше внимание к теме формирования культуры здорового образа жизни и для стимулирования познавательной активности, а самое главное для выполнения поставленных цели и задач по данной теме, целесообразно применять в процессе обучения нетрадиционные формы и методы. Например, применить игру-викторину с использованием интерактивной доски.

Я представлю вам серию заданий различного уровня сложности и объема.

**Первое задание.**

Дидактическая игра «Полезно-вредно»

Задача: Дать представление о том, что полезно, а что вредно для организма.

Материал. Картинки с продуктами питания. 2 круга – зеленого цвета и красного.

Содержание. Воспитатель показывает 2 круга и говорит: «Перед вами 2 круга: зеленый и красный. Зеленый означает, что на него можно выкладывать те продукты, нарисованные на картинках, которые полезны для организма. А на красный круг выкладываем карточки с продуктами, вредные для организма человека». Слушатели мастер-класса выбирают картинки с полезными продуктами и говорят, в чем их польза. А на красный круг выкладывают вредные продукты и говорят, в чем их вред для организма.

**Второе задание**

**Тризовская игра по этажному конструированию**

**Задача:**

- закреплять знания о полезных продуктах для различных органов человека

-развивать фантазию, мыслительные и творческие способности детей.

Материал. Карточки с изображением продуктов, частей тела.

Содержание. Воспитатель предлагает пройти с некоторыми продуктами питания по этажам. Можно использовать разнообразие деятельности по тризовскому этажному конструированию.

Правильные ответы:

Сердце – Гранат. Полезные продукты для сердца невозможно представить без этого фрукта, поскольку он нормализует кровоснабжение и уровень холестерина, и разжижает кровь.

Желудок – ягоды. Содержат антиоксиданты, помогающие очиститься от токсинов и шлаков, что стабилизирует действие пищеварительной системы.

Почки - Бахчевые культуры. Арбуз оказывает противовоспалительное и мягкое мочегонное действие, регулируя кислотно-щелочной баланс.

Печень – Брокколи и цветная капуста. Содержат вещества, очищающие печень от токсических веществ.

Мозг - Грецкие орехи. Продукт похожий на извилины мозга улучшает память и мозговую деятельность. Орехи снижают риск старения мозга.

Легкие и бронхи - Оливковое масло. Содержащиеся полиненасыщенные жиры важны для функционирования легочной ткани.

Поджелудочная железа - Авокадо. В состав входят мононенасыщенные кислоты, важные для восстановления и очищения органа.

**Третье задание**

**Тризовская игра**

**«Найди предмет по его свойствам»**

Задача: Упражнять в умении находить предмет по его свойствам.

Материал. Фрукты, овощи.

Содержание. Ведущий называет свойства того или иного фрукта или овоща, а другие находят муляж этого овоща или фрукта.

Правильный ответ:

Круглое, румяное, наливное…. яблоко

Этот продукт имеет Острый вкус и достаточно резкий запах, вызывает слезоточивость. лук

Способствует выведению из организма токсинов, круглый, оранжевого цвета…. апельсин

Красный, может быть сладким или горьким и иметь жгучий вкус…. перец

Имеет желтую кожуру снаружи и кремовую текстуру внутри. … банан

Овальный по форме, суженый к обоим концам, покрыт бугорчатой желтой коркой…. лимон

Может быть круглым, продолговатым, овальным, с кожурой белого, розового, красно-фиолетового цвета, мякотью белой, кремовой или желтой… картофель

Конусовидная красавица, богатая витаминами, вкусная и полезная…. Морковь

**Четвертое задание**

**«Какие продукты содержат в себе витамин А,В,С,Е…»**

Задача: Упражнять в нахождении продуктов, содержащих в себе витамины.

Материал. Карточки с продуктами. На стойках написаны витамины: А,В,С,D…

Содержание. Слушатели мастер-класса должны найти карточки с продуктами, содержащими в себе витамин С и принести к стойке с изображением витамина С. и т. д. Свой выбор они обосновывают.

Витамин А Молоко, капуста, салат,

Витамин В1 Рыба, яйца, курица, рис

Витамин С Чеснок, смородина, апельсин, грецкий орех

Витамин Е Петрушка, кукуруза, арахис, оливковое масло

Таким образом, интерактивная доска позволяет :

• повысить качество обучения;

• развивать высшие психические функции (восприятие, внимание, память, мышление) за счет повышения уровня наглядности, использования в работе методов активного обучения;

• развивать артикуляционную и мелкую моторику, совершенствовать навыки пространственной ориентировки, развивать точность движений руки;

• повысить мотивацию и увеличить работоспособность;

• обеспечить психологический комфорт на занятиях

Считаю, что цель данного мастер-класса достигнута.

Есть ли у кого-нибудь вопросы? Все ли понятно.