

## Мастер-класс «Движение как здоровьесберегающая технология»

Проводит: Смирнова Ольга Васильевна (педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории)

Дата: 26 октября 2020 года

Место работы: МБОУ СОШ № 20

Аудитория: педагоги дополнительного образования, жюри конкурса, гости.

Участники: педагоги дополнительного образования, жюри конкурса, гости.

**ЦЕЛЬ:** обмен опытом педагогической деятельности по формированию одной из базовых компетентностей человека - сохранение здоровья.

**Задачи:**

- продемонстрировать коллегам приемы формирования компетентностей;
- прокомментировать эффективность применения приемов;
- отработать приемы в деятельностно - имитационном режиме.

**ОБОРУДОВАНИЕ:**

- мультимедийное оборудование и электронная презентация мастер-класса;
- фонограммы.

**ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ МАСТЕР-КЛАССА:**

1. Постановка педагогической проблемы.
2. Практическая демонстрация приемов. Комментарий к приему.
3. Рефлексия.

### I. ПОСТАНОВКА ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРОБЛЕМЫ

- Уважаемые коллеги! Начать свой мастер-класс хочу с научной загадки.

Подумайте, о какой человеческой ценности говорил известный русский врач и писатель Викентий Викентьевич Вересаев: «С ним не страшны никакие испытания, его потерять – значит потерять все; без него нет свободы, нет независимости; оно высшее и необходимое благо, а между тем удержать его так трудно» (здоровье).

Действительно – это здоровье. А состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства. Так, по последним данным науки, внутренней причиной возникновения нарушения осанки и сколиоза у детей служит недостаточная устойчивость у них общего центра тяжести, т. е. нарушение осанки и искривление позвоночника возникают как компенсация нарушений устойчивости позы. Правильную осанку нужно формировать с самого раннего детства, пока тело строится, костная система и внутренние органы находятся в стадии формирования.

Я считаю, что именно хореография предоставляет огромные возможности для решения проблем, связанных со здоровьем детей.

На занятиях хореографии во время разминки, тренажа, партерного экзерсиса много времени отводится на разогрев опорно-двигательного аппарата и укрепление мышц.

В своей работе использую основополагающий принцип танцевальной техники **Полицентрия**, данный принцип реализуется через технический прием, который называется **Изоляция** и подразумевает, что каждая часть тела, центр, двигается независимо от другой части, **упражнения для развития подвижности позвоночника**, которые включают следующие виды движений: наклоны торса с прямой спиной, изгибы торса, спирали, «волна», напряжение - расслабление, данные приемы описаны в работах Вадима Юрьевича Никитина, а также упражнения на растяжку, разработанные Бобом Андерсоном в переводе Олега Георгиевича Белошеева, упражнения способствующие растяжению ахилловых сухожилий, стоп, подколенных мышц и связок, для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра, укрепляющие мышцы брюшного пресса, растягивание мышц и связок спины, особенно поясницы, упражнения для гибкости позвоночника, укрепление мышц спины и позвоночника, для развития эластичности мышц плечевого пояса.

Например: в приложении № 5 моей программы описаны упражнения, которые я применяю в модуле «партерный экзерсис». Они позволяют с наименьшими затратами энергии достичь сразу трех целей:

1. Повысить гибкость суставов.
2. Улучшить эластичность мышц и связок.
3. Нарастить силу мышц.

В рамках мастер - класса я хотела бы поделиться своим опытом и продемонстрировать Вам технический прием, который называется Изоляция, которым вы можете воспользоваться.

## II. ПРАКТИЧЕСКАЯ ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРИЕМОВ

- Сегодня мы прослушали выступления, были участниками 2 мастер-классов и как никто понимаете, что чувствует ребенок после учебы, после 5-6 уроков в школе? (усталость).

- Необходимо не просто сменить деятельность, а снять накопившуюся усталость.

- Сейчас мы сделаем несколько упражнений и у вас будет возможность почувствовать их воздействие.

1. Голова и шея -

Комментарий: развитие эластичности и улучшение подвижности мышц шеи.

2. Плечевой пояс –

Комментарий: развития эластичности мышц плечевого пояса

3. Грудная клетка –

Комментарий: растяжка мышц и связок спины, особенно поясницы, упражнения для гибкости позвоночника, укрепление мышц спины и позвоночника.

4. Ноги – «пяточки-носочки» правая, левая, две ноги; Стопы – релаве, подъем носка, перекаты с пятки на носок обеими ногами и поочередно.

Комментарий: упражнения, способствующие растягиванию подколенных мышц и связок, разогреву стоп и голеностопа.

5. Упражнения на растяжку мышц

Комментарий: приводим в норму органы желудочно-кишечного тракта.

6. Тряска

Комментарий: снятие мышечного напряжения.

### III. РЕФЛЕКСИЯ

По окончании любого занятия, семинара, круглого стола, родительского собрания важно узнать мнение каждого участника, для этого в своей работе я часто использую прием незаконченного предложения.

Чтобы оценить эффективность сегодняшнего мастер-класса, я предлагаю вам высказать свое мнение одним предложением, выбирая начало фразы из рефлексивной карточки:

1. сегодня я узнал...
2. было интересно...
3. я понял, что...
4. теперь я могу...
5. я почувствовал, что...
6. я приобрел...
7. я научился...
8. у меня получилось ...
9. я смог...
10. я попробую...
11. меня удивило...
12. мне захотелось...