МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»

КЕМЕРОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА

**Дыхательная гимнастика,**

**как способ расслабления нервной системы**

*конспект мастер – класса*

**Целевая аудитория:** педагоги дополнительного образования

**Форма проведения мастер – класса:** активный практикум

**Автор – составитель:** О.М.Лукьянова

Кемеровский муниципальный округ 2020г.

**Цель мастер – класса:**

Создание условий для нормализации нервной системы педагогов МАУ ДО «ДДТ» КМО

**Задачи мастер класса:**

1. Познакомить участников мастер – класса с важностью дыхательных упражнений в жизни современного человека
2. Вызвать интерес у участников мастер – класса к дыхательным упражнениям
3. Оказать помощь в освоении участниками мастер- класса базовых дыхательных упражнений для расслабления нервной системы.
4. Дата проведения: 30.10.2020

**Необходимое оборудование:** Просторная аудитория.

**Список используемой и дополнительной литературы:** Амосова, Т.Ю. «Дыхательная гимнастика по Стрельниковой» изд. РИПОЛ классик 2008 г.

**Ссылка на использованные интернет-ресурсы:** <https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/presentacii/mastier-klass-dykhaniie-zhizn>

**Конспект мастер - класса**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы работы Мастер - класса** | **Содержание этапа** | **Деятельность участников** | **Примечание** |
| Организационный | Приветствие, объявление темы, вступительное слово | Доброжелательный настрой |  |
| Основной | Демонстрация двух дыхательных комплексов, состоящих из четырех упражнений каждый. Показ упражнений сопровождается методическими комментариями. | Выполнение комплекса упражнений, строго соблюдая рекомендации инструктора мастер- класса. | Важен контроль физического самочувствия участников мастер – класса, т. к. в процессе выполнения комплекса упражнений возможно головокружение |
| Заключительный | Подведение итогов. Обмен мнениями о полученных навыках. | Оценка состояния нервной системы после выполнения комплекса дыхательных упражнений. |  |