**МАСТЕР-КЛАСС**

для учащихся начальной школы

***«ПРАВИЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ –***

***КАЧЕСТВЕННАЯ ЖИЗНЬ»***

 Автор: педагог дополнительного образования

 Нечаева Галина Ефимовна

13 марта 2013г.

г.Пугачев

**Цель мастер-класса:** Ознакомление с эффективными дыхательно-оздоровительными системами, применяемыми с детьми младшего школьного возраста

**Задачи мастер-класса:**

1.Показать технологию приобретения способностей к рефлексии и самоанализу.

2.Ознакомить с основными ключевыми компетентностями, которые вырабатывают собственный здоровый стиль жизни.

**Дата проведения:** 13 марта 2013 года

**Место проведения:** СОШ №2

**Задача 1.**

Наши занятия содержательны тем, что мы используем уникальные оздоровительные системы и эффективные методики (китайская гимнастика Цигун, китайская лечебно-оздоровительная гимнастика ушу, метод «Пилатес»). Эти системы созидают наше здоровье и улучшают качество жизни.

В процессе работы мы акцентируем внимание на продолжительном выдохе. Что нам это дает?............... (разговор с детьми).

Продолжительный выдох способствует ликвидации глубокого дыхания, которое ведет к вымыванию углекислоты, что нарушает обмен веществ и вызывает кислородное голодание мозга. Углекислый газ является главным регулятором всех функций организма, главной средой организма и регулирует активность всех витаминов и ферментов.

**Задача 2.**

Воздействуя на физиологию, мы улучшаем качество жизни. В чем это выражается?.......(разговор с детьми).

**Содержание мастер-класса.**

**1.Комплекс «18 лечебно-оздоровительных упражнений»**

* повороты головы в разные стороны;
* натягивание лука вправо и влево;
* дотянуться руками до неба;
* выпрямление груди;
* «полет рук»;
* поднятие вверх «железной руки»;
* повороты туловища и выталкивание вперед рук;
* круговые движения туловища;
* раскидывание рук в стороны и наклоны рук вперед;
* повороты колен направо и налево;
* стойка выпада и протягивание вперед рук;
* касание ног ладонями с переплетенными пальцами;
* разведение «воды»;

**2.Партерная часть. Метод «Пилатес».**

 Упражнения направлены на коррекцию осанки, укрепление и растягивание мышц спины.

**3.Комплекс китайской гимнастики Цигун: «Круг перемен - танец пяти стихий в круге перемен: дерева, огня, земли, металла и воды»**

 Выполнение цигун-танца дает высокий оздоровительный эффект, помогает укрепить мышцы, кости, сосуды и мередианы, внутренние органы и системы, быстро восстановить силы, успокоить нервы, нормализовать давление. Движения танца медленные и плавные, выполняются из основной стойки. Дыхание естественное.