Мастер-класс «Дыхательная гимнастика по методу А.Н. Стрельниковой с элементами якутского танца»

Педагог: Семенов Егор Александрович
Направление: физкультурно-оздоровительное

Тема занятии	«Дыхательная гимнастика по методу А.Н. Стрельниковой с элементами якутского танца»
Цель занятии	Сохранение и укрепление физического здоровья обучающихся. Знакомство с культурой и традициями народов Якутии, с особенностями якутского танца.
Задачи занятии:	- Познакомить обучающихся с правилами дыхательной гимнастики по методике А.Н.Стрельниковой; - Научить выполнять упражнения дыхательной гимнастики и использовать приемы правильного дыхания; - Способствовать мотивации обучающихся на бережное отношение к своему здоровью; - Повышение функциональных возможностей организма и общего физического развития.
Тип занятия	Изучение нового материала, применение знаний в танцевальной практике, формирование практических умений.
Форма организации деятельности	Групповая работа
Методы	Фронтальный опрос, выполнение дыхательных упражнений, беседа.
УДД	*Коммуникативные УУД: в*заимодействовать со сверстниками при выполнении упражнений; *Личностные УУД: с*облюдать предлагаемые правила выполнения заданий; проявлять дисциплинированность, трудолюбие, упорства в достижении цели; *Познавательные УУД:* самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели, осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме, рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности; *Регулятивные УУД:* Умение организовать собственную деятельность. Использовать имеющиеся знания и опыт;
Планируемые результаты	*Предметные*: 1)Понимать значения дыхательной гимнастики для здоровья; 2)Уметь подбирать упражнения для повышения физических качеств; 3)Совершенствовать умения и навыки выполнения гимнастических упражнений. *Метапредметные:* 1) Проявление культуры взаимодействия в достижении общих целей при совместной деятельности; 2)Развитие умения извлекать информацию из предложенного на занятии и использование элементов якутского танца. *Личностные:*

	1)Формирование проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении цели; 2) Формирование установки на здоровый образ жизни.
Основные понятия	Дыхательная гимнастика, гимнастика
Межпередметные связи	Биология, русский язык, ритмика
Технология	Здоровье сберегающая; лично-ориентированная

Этапы занятии	**Деятельность о**	**Деятельность учителя**
Организационный	Здороваются с учителем	Здравствуйте, ребята! Начинаем наше занятие!
Подготовительный этап:	Дети отвечают на вопросы.	Дыхание - это жизнь. Если без твердой пищи организм может обходиться несколько месяцев, без воды - несколько дней, то без воздуха - всего несколько минут. Вот почему человеку важно не просто дышать, а дышать правильно. Как вы думаете, для чего нужно дыхание? Насколько важно дыхание? Нужно ли тренировать дыхание? Почему? Предположите, из каких упражнений может состоять дыхательная гимнастика? А хотели бы вы научиться дыхательной гимнастике?
Основной этап:	Просмотр видео Знакомятся с основными правилами дыхательной гимнастики.	На сегодняшнем занятии мы узнаем об Александре Николаевне Стрельниковой, которая создала дыхательную гимнастику для вокалистов, познакомимся с правилами дыхательной гимнастики по системе А.Н. Стрельниковой, научимся делать дыхательные упражнения с элементами якутского танца. *(Включает видео для просмотра)*
	Выполняют упражнения. Соединяют движение и танцуют под музыку. Проходят на свои места и садятся.	«Стрельниковской» гимнастикой пользуются до сих пор во всём мире. Теперь её можем освоить и мы! Основные требования при выполнении «стрельниковской» гимнастики: 1.Думай только о вдохе – коротком и активном! 2.Не закрывай плотно рот, чтобы выдох мог уйти свободно! 3.Считай только вдохи! Вдох должен быть шумным, резким, коротким, активным, как хлопок в ладоши.

		Темпоритм должен быть единым, чётким, энергичным, как хороший пульс, как накачивание шины. Смотрим, запоминаем и повторяем все дружно! (включает обучающее видео и показывает движения) Давайте, сейчас попробуем соединить все наши движения, которые мы выучили и поставим танец, при этом используя дыхательные упражнения. Молодцы! Проходите на свои места!
Игровая минутка	Играют «Продуть мячик» на скорость.	Давайте сейчас разделимся на команды и поиграем в игру «Продуть мячик». Объясняет правила игры.
Рефлексия	Ребята делятся своими впечатлениями о проведенном занятии, выводят свои итоги	А теперь поделитесь, пожалуйста, своими впечатлениями. Что вы испытывали при выполнении упражнений? Какое упражнение было самым трудным? Самым интересным? Как вам может помочь эта гимнастика? (Дети отвечают на вопросы).
Итоговый этап:	Выводят итоги занятии. Примерные ответы: - мы сегодня узнали об А.Н. Стрельниковой; -узнали про систему дыхательных упражнений; -узнали, что вдох в дыхании главный; -познакомились с правилами дыхательной гимнастики; -научились дышать энергично в одном темпе; -научились делать 10 дыхательных упражнений; -научились дышать все вместе.	Итак, подведём итоги сегодняшнего занятия, что мы сегодня узнали? Задает наводящие вопросы. Дышите правильно! Ведь дыхание – это наша жизнь и здоровье! Наше занятие подошло к концу, мы с вами прощаемся. До свидания!