**Мастер-класс «Использование приемов здоровьесберегающих технологий на занятиях в цирковой студии»**

**Дата проведения**: 12.12.2023.

**Время проведения:** 12:00-12:45.

**Место проведения:** МБУ ДО ДТДМ г. Ростова-на-Дону, каб. 25

**Проблема:** Использование приемов здоровьесберегающих технологий в цирковой студии.

**Цель мастер-класса:** демонстрация положительного педагогического опыта, применения здоровьесберегающих технологий на занятиях в цирковой студии «РИАН».

**Задачи:**

* акцентировать внимание участников мастер-класса на воспитательном компоненте образовательного процесса;
* продемонстрировать эффективные приемы работы здоровьесберегающих технологий;
* прокомментировать эффективность применения приемов;
* отработать приемы в деятельностно-имитационном режиме.

**Основные понятия, используемые в процессе обсуждения проблемы:** Цирк, общеразвивающие упражнения, здоровьесберегающие упражнения, здоровый образ жизни, правильная осанка, развитие различных групп мышц, подготовка мышц к более сложным упражнениям.

**Материально-техническое и информационное обеспечение:**

* оборудованный класс;
* презентация;
* музыкальная подборка;
* мячи, тарелочки с палочками.

**План проведения мастер-класса:**

* 1. ***Организационный этап.***

Приветствие. Представление педагогов и знакомство с участниками мастер-класса.

* 1. ***Презентация педагогического опыта.***

*Представление опыта реализации дополнительной образовательной программы «Успех».*

Одна из воспитательных задач программы «Успех» - способствовать формированию ценностей здорового образа жизни.

Цирк - синтетический вид искусства, который включает в себя разные виды спорта и искусства.

Например:

* гимнастика спортивная и художественная;
* акробатика, прыжки на батуте;
* синхронное плавание;
* конный спорт;
* тяжелая атлетика, гиревой спорт и т.д.;
* йога, массаж;
* балет, танцы;
* театральное искусство;
* музыкальное искусство, вокал;
* прикладное искусство, народные ремесла;
* этнокультура Донского края и других стран Мира;
* мастерская по изготовлению бутафорского реквизита, пошив костюмов т.д.

Объединения видов спорта и искусств с жанрами циркового искусства дает широкий спектр всестороннего развития и воспитания здорового подрастающего поколения.

Занятия в цирковой студии «РИАН» укрепляют физическое здоровье, развивают физические качества, корректируют осанку и координацию движений, развивают умение ориентироваться в пространстве; развивают подвижность (лабильность) нервных процессов, повышают эмоциональное здоровье человека, т.к. способствует раскрытию его внутреннего мира, помогают оценить красоту музыки и движения, сформировать уверенность в себе; снимают психологические и мышечные зажимы у детей.

* 1. ***Этап целеполагания и мотивации.***

*Введение в проблему мастер-класса.*

Здоровьесбережение является важным фактором организации образовательного процесса в цирковой студии.

*Для сохранения физического здоровья* особое внимание уделяется обучению правилам техники безопасности и их соблюдению в процессе освоения новых движений, а также во время репетиций и концертных выступлений. Система игр и двигательных упражнений направлена на обеспечение подвижности суставов, исправление осанки, освобождение корпуса от зажатости, скованности, развитие пластичности, умения свободно держаться на сцене.

*Для сохранения* *психического здоровья* занятия проводятся в светлом, хорошо проветриваемом помещении, различные виды учебной деятельности чередуются с физкультминутками, позволяющими не допускать психологических перегрузок (раздражение, стресс), состояний усталости, переутомления. Индивидуальные беседы помогают овладению способностью эмоциональной саморегуляции в различных жизненных ситуациях, снятию внутренних зажимов, повышению самооценки. Развитие коммуникации обучающихся в коллективе организовано за счет воспитательных мероприятий, бесед, игровых упражнений, направленных на сплочение коллектива.

*Для сохранения и развития духовно-нравственного здоровья* необходимо овладение обучающимися основами эмоциональной саморегуляции в различных жизненных ситуациях, что постепенно происходит во время учебных занятий, репетиционного процесса, концертных выступлений, а также коллективных поездок на конкурсные выступления в другие города. Создание доброжелательного комфортного психологического климата на занятиях служит непременным условием сохранения и развития психологического, нравственного здоровья обучающихся. При работе с одаренными воспитанниками практикуется установление более тесных контактов с их родителями, друзьями. Это позволяет лучше понять их нравственные ориентиры, внутренний мир, как они развивались до прихода в коллектив, какие у них мечты и стремления, недостатки и положительные качества характера. Сохранять и развивать их духовно-нравственное здоровье также помогает специальный подбор соответствующего репертуара цирковых жанров и постановки номеров.

Реализация образовательной деятельности, направленной на формирование здоровьесберегающих компетенций у обучающихся, осуществляется с соблюдением следующих *правил техники безопасности и здоровьесбережения:*

* проведение занятий в светлом, хорошо проветриваемом помещении;
* осуществление тщательной влажной уборки помещения;
* соблюдение условий проведения занятий: плотность, чередование видов учебной деятельности, проведение физкультминуток;
* соответствие объема учебной нагрузки возрастным и индивидуальным возможностям обучающегося;
* избегание психологических перегрузок (раздражение, стресс);
* избегание состояний усталости, утомления и переутомления у обучающихся, ведь именно создают предпосылки развития острых и хронических нарушений здоровья, развития нервных, психосоматических и других заболеваний;
* соблюдение осторожности при выполнении определенных движений на занятиях, во время репетиций и концертных выступлений.

*Проверка готовности участников мастер-класса к практической части:* «На примере занятия по жонглированию мы с вами разучим несколько базовых упражнений с мячами и цирковыми тарелочками (броски, ловля и закручивание), проследим за тем, какие группы мышц наиболее задействованы при работе с ними».

* 1. ***Основной этап:***

***Имитационная игра.***

Построение участников мастер-класса по линиям.

Разминка:

Общеразвивающие упражнения, разминка для рук и кистей, упражнения с малым мячом.

Упражнения – имитация жонглирования. Демонстрация и объяснение использования приемов здоровьесберегающих технологий в процессе жонглирования:

* броски и ловля 1 мяча правой, левой руками;
* бросок и ловля 1 мяча с хлопком руки об бедро;
* бросок и ловля 1 мяча с хлопком в ладоши;
* поочередные броски 2- х мячей, с одной руки в другую;
* перекрестные броски 2- х мячей;
* броски 3 мячами;
* закручивание тарелочки на палочке.
  1. ***Рефлексивный этап.***

Оценка успешности достижения цели мастер-класса. Дискуссия участников мастер-класса по проблеме применения здоровьесберегающих технологий на занятиях по жонглированию

* 1. ***Итоговый этап.***

Педагогические выводы по проблеме здоровьесберегающих технологий на занятиях по цирковому искусству. Перспективы сотрудничества педагогов в данной сфере деятельности.