

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
Егорлыкский центр внешкольной работы

Педагогическая разработка
мастер - класса «Танцуй на здоровье!»

подготовила
педагог дополнительного образования
Шаповалова Наталья Алексеевна
Целевой возраст 6-13 лет

ст. Егорлыкская
2024г.

Тема: «Танцуй на здоровье!»

Цель: показать, что танец доступен всем и в любом возрасте, а также очень полезен для поддержания здоровья.

Задачи:

Воспитательные:

- ✓ Дать участникам мастер-класса представление понятия «здоровье»
- ✓ Познакомить с составляющими здоровья

Развивающие:

- ✓ Побуждать детей к активному участию в различных мероприятиях по здоровью и сбережению.
- ✓ Формировать навыки самовыражения под определённый характер музыкального сопровождения.

Обучающие:

- ✓ Обучить участников мастер-класса некоторым приёмам здорового образа жизни.
- ✓ Обогащать двигательный потенциал и детей посредством танцевально — оздоровительных движений.

Ход мастер - класса:

Основная часть:

Как творчество, а именно танец помогает вести Здоровый Образ Жизни?

Роль танцев в нашей жизни переоценить невозможно. Каждый берет от танца, что то для себя.

Танцы и здоровье очень тесно связаны друг с другом.

Танцы - помогают совершенствовать физические данные, улучшают физическое и психическое здоровье. Вследствие занятий танцами появляется красивая походка, исправляется осанка.

Занятия танцев - это отличный способ вести здоровый образ жизни, всесторонне и гармонично развивая свой организм, препятствуя возникновению множества болезней и улучшая свое настроение и самочувствие. Стать более здоровым, счастливым, красивым и успешным просто - нужно лишь не лениться и регулярно заниматься. Тогда результаты не заставят себя ждать, а крепкое здоровье станет вашим постоянным спутником!

Практическая работа:

- Физкультминутка «Солнышко лучистое»
- Игра с мячом «Что такое здоровье?»



Продолжаем отгадывать загадки.

1. Крепла, чтоб мускулатура,
Всем нужна нам...*(физкультура)*
2. Необходимо приложить старания,
Следить за правильным...*(питанием)*.
3. Наши лучшие друзья*(солнце, воздух и вода)*
4. Позабудь ты про компьютер.
Беги на улицу гулять.
Людам всем полезно очень,
Свежим воздухом... *(Дышать)*
5. Никогда не унываю,
И улыбка на лице,
Потому что принимаю,
Витамины... *(А, В, С)*

ВИКТОРИНА.

Вы отвечаете на вопросы ДА - хлопок руками над головой, НЕТ – топотом ногами.

1. Согласны ли вы, что зарядка – это источник бодрости и здоровья? (ДА)
2. Верни ли, что жвачка сохраняет зубы? (НЕТ)
3. Верно ли, что кактусы снимают излучение от компьютера? (НЕТ)
4. Верно ли, что от курения ежегодно погибает более 10.000 человек? (ДА)
5. Правда ли, что бананы поднимают настроение? (ДА)
6. Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма? (ДА)
7. Отказаться от курения легко? (НЕТ)
8. Правда ли, что молоко полезнее йогурта? (НЕТ)
9. Взрослые чаще, чем дети, ломают ноги? (ДА)
10. Правда ли, что недостаток солнца вызывает депрессию? (ДА)
11. Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? (НЕТ)
12. Правда ли, что ежедневно надо выпивать 2 стакана молока? (ДА)
13. Правда ли, что детям до 15 лет нельзя заниматься тяжелой атлетикой? (ДА)
14. Правда ли, что детям достаточно спать ночью 8 часов? (НЕТ)

Заключительная часть:

«Что мы скажем здоровью?»

Танцуйте, занимайтесь спортом, и тогда вы проживете долгую и счастливую жизнь, которая будет приносить Вам только положительные эмоции.

Это подтверждает знаменитая поговорка:

В здоровом теле - здоровый дух!



Всем спасибо и крепкого вам здоровья!

Используемая литература:

<https://www.maam.ru/detskijasad/den-zdorovja-dlja-pedagogov-my-zdorovyju-skazhem-da.html>

<https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/meropriyatia/my-zdorov-iu-skazhiem-da>

<https://kataeva-ds7kar.educhel.ru/articles/post/2487354>