

Практическое применение различных здоровьесберегающих техник разной направленности. Понятие «культуры движения»

Семинар-практикум

8.12.2017 г.

Преподаватель: Балынин Олег Эрлихович, педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории МОУДО ДЦ «Восхождение»

Содержание занятия: правильное положение тела — основа эффективности оздоровительных упражнений, формирование понятия «осанка», «коррекция осанки», «центрирование», «укоренение». Освоение техник расслабления тела, получение знаний о различных техниках дыхания — грудное, диафрагмальное (брюшное), смешанное.

