

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

*Семинар-практикум*

25.10.2019 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.

