

Мастер-класс
«Методика Пилатес как способ восстановления
психоэмоционального состояния»

Инструктор по физической культуре
Андреева Вероника Вячеславовна

Цель: формирование у педагогов умения и желания заботиться о своем здоровье, потребности в здоровом образе жизни и эмоциональном благополучии как залого успешности в педагогической деятельности.

Задачи:

1. Сформировать представления о важности заботы о своем здоровье.
2. Обучить участников мастер-класса здоровьесберегающим технологиям по методике Пилатес.
3. Вызвать у участников мастер-класса интерес и желание использовать здоровьесберегающие технологии в повседневной жизни.

Оборудование: мешочки, карточки, ленты, коврики.

Ход мастер-класса:

Здравствуйте, уважаемые коллеги.

Для начала позвольте представиться. Меня зовут Андреева Вероника Вячеславовна, я - инструктор по физической культуре. Мой педагогический стаж в области физической культуры и спорта начался в 2013 году, а в данном детском саду я работаю с 2018 года.

Теоретическая часть.

Тема, которую хочу сегодня я затронуть, хотя и не нова, но крайне актуальна. Она касается вопросов саморегуляции человеком, в данном случае, нас – педагогов, своего психофизического здоровья. Почему эта тема актуальна? Здесь можно ответить одной фразой и вместе с тем говорить бесконечно долго - особенности современного уклада жизни, который ввергает человека в водоворот событий, содержит в себе огромное количество стрессовых факторов. Некоторые эмоциональные переживания обладают огромной силой – иногда благой, созидательной, иногда разрушительной для человека.

Ни для кого не секрет, что на сегодняшний день профессия педагога является одной из самых стрессогенных, здоровьеразрушающих. Существование современного педагога протекает на фоне жизни его страны, и страдает он от тех же проблем, что и остальные граждане. Но есть в его деятельности своя специфика.

Высокое эмоциональное напряжение, социальное напряжение (поиск индивидуальной модели общения с воспитанниками, родителями и коллегами), а так же информационные перегрузки являются факторами возникновения стресса у педагогов. Отсюда мы видим, как вытекает еще одна тенденция в профессии педагога – педагогический состав не молодеет, так как молодежь не спешит пополнять ряды педагогов. Увы...

Заботясь о здоровье подрастающего поколения, мы - педагоги зачастую забываем о своем здоровье. Здорового ребенка может воспитать не только

высококвалифицированный, но, в первую очередь, здоровый педагог, пребывающий в состоянии психологического и физического равновесия и комфорта.

К сожалению, педагоги часто не хотят ничего делать для себя самостоятельно. Стандартный ответ «я устала на работе». Разумеется, после напряженного рабочего дня сил уже ни на что не хватает. Но давайте задумаемся, раз мы устаём уже сейчас, что будет через полгода, через год, через пять лет?

Думаю, что ответ очевиден и вряд ли он порадует кого – либо из присутствующих.

Сегодня я предлагаю сделать первые шаги в мир вашего здоровья. Я хочу познакомить вас с уникальной методикой Пилатес.

«Тело создается разумом» — суть методики заключена в этой простой фразе. Сначала вы просто учитесь владеть своим телом: не падать, стоя на одной ноге, правильно держать позвоночник, в нужном темпе и в правильном положении двигать руками и ногами. Постепенно мышцы привыкают к незаметному, но достаточно сильному напряжению.

Пилатес — это не только самая безопасная гимнастика, но это и стильно, и красиво, и здорово! Пилатес содержит элементы ЛФК, йоги, по большому счёту, основа этой тренировки - духовная практика, одна из её главных задач — борьба со стрессами и укрепление «мышечного корсета». Упражнения Пилатес позволяют при минимальной нагрузке на позвоночник укрепить мышечный корсет, развить гибкость и чувство равновесия

«Pilates» - широко известный и популярный во всем мире комплекс упражнений. Он был создан Джозефом Пилатесом больше ста лет назад и получил новое развитие в наши дни в качестве одного из направлений фитнеса. «Пилатес» хорош тем, что им можно заниматься как в фитнес-клубе, так и самостоятельно дома. И это лишь одно из немногих его достоинств. Пилатесом могут заниматься люди любого возраста и пола, с любым уровнем физической подготовки. Возможность травм здесь сведена к минимуму. Благодаря методике Пилатеса укрепляются мышцы пресса, спины, улучшается осанка, координация, увеличивается гибкость, сила, выносливость, подвижность суставов. Кроме того, упражнения затрагивают глубокие мышцы живота и мышцы-стабилизаторы, которые почти не прорабатываются на динамических занятиях. Для детей тренировка по методу Пилатеса незаменима, так как развивает глубокие мышцы стабилизаторы. Все упражнения делаются медленно, плавно, требуют полной концентрации и контроля над техникой их выполнения. Пилатес не только укрепит мышцы, но и научит чувствовать свое тело, жить и двигаться в гармонии с самим собой. Метод Пилатеса обучит специальному дыханию, которое управляет кровоснабжением мозга и улучшает общую циркуляцию крови в организме. Сочетание движения с правильным дыханием - ключ к укреплению мышц и хорошему самочувствию

Итак, на какие системы пилатес воздействует, если им занимаются дети?

Во-первых, на опорно-двигательный аппарат, в частности, на все мышечные и связочные сегменты позвоночника, а также на область кора. Пилатес мягко воздействуют на мышечный каркас ребенка, укрепляя его, что положительно влияет на формирование и поддержание осанки.

Во-вторых, при тренировках по методике Пилатес активно задействуется дыхательная система, которая, в свою очередь, оказывает влияние на кровеносную, лимфатическую и нервную систему.

Фактически, используя пилатес, можно мягко регулировать как физическое, так и психическое состояние ребенка, обеспечивая профилактику таких проблем как детская гиперактивность или ожирение.

Все упражнения, выполняемые плавно, спокойно, с ровным дыханием, научат ребенка концентрироваться, расслабляться, справляться легче со своими возрастными стрессами и переживаниями. А это, в свою очередь, позволит ребенку управлять своими эмоциями, контролировать мыслительные процессы, успокаиваться и восстанавливать душевные силы, что очень важно для ребенка. Правильное дыхание вкупе с нормализованным кровообращением будут постоянно насыщать организм кислородом. Безусловно, это положительно скажется на умственных способностях, улучшит познавательные умения. Уникальность техники Пилатес — в воздействии на физическое, умственное и психическое развитие детей.

Практическая часть.

Мы с вами пополнили теоретические знания. Предлагаю вам приступить к практической части и познакомиться ближе с методикой пилатес.

Но прежде чем начать мы с вами сделаем упражнение, которое называется «Воздушный шар» (о ценности здоровья для человека).

Перед вами воздушный шар, представьте, что он летит над землёй. Вы видите человечка в корзине воздушного шара. Это Вы. Вокруг Вас ярко светит солнце, голубое небо. А теперь представьте, что ваш воздушный шар начал снижаться и грозит скоро упасть. Вам нужно избавиться от балласта, чтобы подняться вверх. Возьмите в руки мешочки – высыпьте песок - сбросьте балласт, то есть выкиньте 3 слова. Но шар всё равно снижается и надо ещё сбросить некоторый балласт и выкинуть ещё 3 слова из списка. Что вы оставили в списке?

Все из вас взяли с собой в корзину здоровье. Ответьте, пожалуйста, на простой вопрос:

- Что для вас значит здоровье.

Мы не ошибемся, если скажем, что во все времена человеческой истории здоровье было одним из самых больших желаний человека, некой абсолютной ценностью. В мире насчитывается около 40 основных определений здоровья. Наиболее точным из всех, на мой взгляд, является определение американского медика Г. Сигериста: «Здоровым может считаться человек, который отличается гармоническим развитием и хорошо адаптирован к окружающей его физической и социальной среде. Здоровье не означает просто отсутствие болезней: это нечто положительное,

жизнерадостное и охотное выполнение обязанностей, которые жизнь возлагает на человека».

Педагоги образуют круг.

Сегодня нам предстоит пройти нелегкий путь к здоровью. Но прежде чем мы отправимся, я предлагаю проверить насколько верны ваши ориентиры в огромном мире под названием ЗОЖ. Проведем небольшой блиц – опрос.

Используем двойной карточный метод. Участникам задается вопрос, на который они дают ответ, пользуясь специально подготовленными карточками с ответами «да» и «нет» (приложение 1).

Первый этап – индукция «Свет мой, зеркальце, скажи».

- Как вы думаете, с чего начинается путь к здоровью? (*ответы педагогов*)

- Путь к здоровью начинается с любви к себе. В повседневности мы забываем о себе, приносим себя в жертву обстоятельствам, забывая просто любить себя. Сейчас с помощью этого нехитрого предмета – зеркала, я предлагаю сделать себе комплемент, порадовать себя приятными словами.

Передавая зеркало по кругу, педагоги, смотрясь в него, делают себе комплименты.

Теперь любовь к себе увеличилась в разы и вы уже начинаете понимать, что путь к своему здоровью пройти вы можете только самостоятельно. Все зависит только от вас!

Предлагаю двигаться дальше. Оставим все лишнее здесь (*снимаем обувь*).

Второй этап – медитация – визуализация «Стена».

- Сейчас, вам предстоит найти погрузиться в свои мысли и задуматься над тем, что же мешает быть здоровым? Из чего выстроена та стена, которая преграждает вам путь к здоровью: лень, усталость, отсутствие времени. А правильно ли расставлены приоритеты? Найдите баланс внутри.

Педагоги стоят на балансировочных подушках, закрыв глаза, 30 сек.

У тренировок на неустойчивой поверхности масса преимуществ: развивается чувство равновесия, активизируется работа вестибулярного аппарата. Это необходимо всем, особенно детям. Укрепляется опорно-двигательный аппарат, при этом не оказывается излишняя нагрузка на суставы. При выполнении упражнений на неустойчивой поверхности в работу активно включаются мышцы – стабилизаторы. Балансировочные подушки рекомендуют детям и взрослым для профилактики плоскостопия. За счет шипов на поверхности активизируются массажные точки, улучшается кровообращение, а нагрузка, которая оказывается при удержании баланса хорошо тренирует мышцы и связки голени и стопы, что способствует формированию правильного свода стопы.

Теперь, я думаю вы ясно увидели ту стену, что отделяет нас от здоровья. Так давайте же разрушим ее.

Третий этап - «Точно в цель».

Сейчас мы встаем в позу лучника (*одна нога чуть позади другой, руки свободно, спина прямая*).

Выполняется дыхательное упражнение «Обними себя» - на входе обнимаем себя руками за плечи, на выдохе – отводим руки в стороны. Повторить 3 раза).

Профилактика и коррекция нарушения осанки, дыхательные упражнения, способствуют полноценному дренажу бронхов, укрепляется дыхательная мускулатура в целом, тем самым осуществляется профилактика простудных заболеваний. Считается, что кроме кислородного питания с помощью дыхания происходит и энергетическая подпитка организма. Вместе с тем правильное дыхание регулирует состояние нервной системы человека.

Далее выполняем упражнение на снятие мышечного напряжения «Лучник»: вытягиваем руки перед собой параллельно друг другу. Плавно, но энергично одной рукой натягиваем воображаемую тетиву, отводя руку назад, медленно разворачивая грудную клетку вслед за рукой.

Стена разрушена, больше никаких преград. Самое время соединить воедино разум и тело.

Четвертый этап – погружение в пилатес.

Приглашаю всех занять места на гимнастических ковриках.

Выполняется комплекс упражнений с эластичными лентами по направлению пилатес.

Комплекс упражнений «Весна близка»

1. Снежинка – балеринка.
2. Зайчик в норе.
3. Фигурист.
4. Лыжник.
5. Саночник.
6. Ласточка.
7. Первые цветы.
8. Пробуждение.
9. Подснежник

Заключительный этап.

А сейчас мысленно положите на левую руку всё то, с чем вы пришли сегодня на мастер-класс: свой багаж мыслей, знаний, опыта. На правую руку - то, что получили на мастер-классе нового. Давайте одновременно хлопнем в ладоши и скажем СПАСИБО! Мне остаётся только поблагодарить участников за внимание, за проделанный путь и, конечно же, за ваше доверие.

Рефлексия.

Уважаемые гости! Сегодня вашему вниманию был представлен мастер класс по направлению пилатес. У вас в руках находятся карточки «да», «нет». Если вам понравился мастер – класс, вы считаете эффективной методику Пилатес и будете ее применять в своей работе, прошу поднять карточку «да». Если же мастер – класс вам не понравился и вы не удовлетворены работой в нем, поднимите карточку «нет».

Вопросы к блиц – опросу «Ориентиры в ЗОЖ».

1. Закаливание – это тренировка организма холодной водой?

Верный ответ: НЕТ, так как закаливание (организма) — это система процедур, которые повышают сопротивляемость организма неблагоприятным воздействиям внешней среды, вырабатывают иммунитет, улучшают терморегуляцию.

2. Можно ли летом, питаясь свежими овощами и фруктами, запастись витаминами на год вперед?

Верный ответ: НЕТ. Сколько бы полезных ягод, овощей и фруктов вы ни съели летом, они точно не сохранятся до зимы. Поскольку у каждого вещества есть свой период истощения запасов — у одних он очень короткий, а у некоторых достигает нескольких месяцев.

3. Важно ли время последнего приема пищи при похудении?

Верный ответ: НЕТ. Так как при похудении важно количество калорий, употребляемое человеком в сутки, а не время приема пищи.

4. Чем меньше жира в питании, тем лучше?

Верный ответ: НЕТ. Без жиров невозможен правильный обмен веществ, быстро стареет кожа и страдает печень. В отсутствие жиров в организме не усваиваются витамины А и Е, практически перестают вырабатываться половые гормоны. Жиры вредны при избыточном употреблении!

5. Свежевыжатый сок полезен и повышает иммунитет?

Верный ответ: НЕТ. Свежевыжатый сок содержит фруктозу и агрессивные кислоты - они негативно действуют на наш желудок, а также зубную эмаль. Для тех, у кого есть проблемы с ЖКТ, фреш вообще противопоказан. К тому же свежевыжатые соки очень калорийны.

6. В целях оздоровления надо устраивать разгрузочные дни, детокс?

Верный ответ: НЕТ. если вы ведете нормальный образ жизни, питаетесь правильно, то вашему организму это не нужно. Кроме того, питание должно быть сбалансировано по белкам и жирам. Нельзя сидеть только на гречке или капусте.

7. Нужно ли качать пресс каждый день для плоского живота?

Верный ответ: НЕТ. Качание пресса не способствует тому, что жир в этой области, как и с боков, будет уходить быстрее.

Пример комплекса упражнений по системе Пилатес, используемые в работе с детьми в режимных моментах.

Упражнения в положении «стоя»

- «Воробушек». Круги назад 6-8 раз согнутыми в локтях руками. Отводя локти назад, сближать лопатки.
- «Лягушонок». Из И. П. — ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Привести кисти к плечам (ладони вперёд, пальцы врозь) и, говоря хором «квак», вернуться в И.П. (4-6 раз). В положении «кисти к плечам», локти должны быть прижаты к бокам.
- «Резинка». Разгибая в локтях согнутые перед грудью руки — вдох. Вернуться в И.П., произнеся звук «ш-ш-ш» — выдох. При отведении рук в стороны сближать лопатки, не отпускать руки ниже уровня плеч.
- «Вместе ножки — покажи ладошки». Поднимаясь на носки, отвести плечи назад и повернуть ладони вперёд. Вернуться в И.П., расслабляя мышцы рук (4-6 раз). Держать спину ровно и не выпячивать живот.
- "Потягивание". Подняться на носки, левая рука вверх, правая назад. Удерживаться 1-2-3 сек. Вернуться в И.П., расслабив руки (4-6 раз). Плечи развёрнуты, колени выпрямлены, живот подтянут. Упражнения делаются плавно, медленно и требуют полной концентрации внимания, контроля за техникой их выполнения и правильным дыханием.

Оборудование, используемое для занятий с детьми.

