

Методические разработки к программе педагога дополнительного образования Демковой С.Н.

Образовательная социальная сеть
nsportal.ru

ДЕТСКИЙ САД НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА ШКОЛА НПО И СПО ВУЗ

Обзор возможностей
Детский проект «Алые паруса»
Аттестация педагогических работников

Заказать свидетельство о публикации

Просмотр Редактировать

Брошюра "БЕЗОПАСНЫЙ ШПАГАТ" для 1-3 годов обучения в цирковой студии

Опубликовано 25.01.2021 - 18:28 - Светлана Николаевна Демкова

Брошюра разработана педагогом Демковой Светланой Николаевной в качестве информационно-обучающего материала по безопасности при выполнении упражнений, направленных на предотвращению травматизма для групп 1-3 годов обучения по программе "Арена юных".

Скачать: Брошюра разработана педагогом Демковой Светланой Николаевной в качестве информационно-обучающего материала по безопасности при выполнении упражнений, направленных на предотвращению травматизма для групп 1-3 годов обучения по программе "Арена юных".

692.33

Предварительные упражнения

Это важно!

1. Не старайтесь сразу выполнить несколько упражнений, выполняйте их по одному.
2. Каждое упражнение выполняйте только на хорошо подготовленном мате, исключая возможность травмирования позвоночника, суставов.
3. Занимаясь, не забывайте про дыхание.
4. Запрещается выполнять упражнения, если вы чувствуете боль.
5. Если вы чувствуете дискомфорт, немедленно остановитесь.
6. Не выполняйте упражнения, если вы чувствуете усталость.

Важно!

Растяжка должна выполняться медленно, в противном случае, если, например, шпагат делается только на одну сторону, со временем возникает риск искривления позвоночного столба, суставов.

Важно!

Перед выполнением шпагатов, и других упражнений на растяжку обязательно выполняйте комплексную разминку в паре с противоположную сторону (например, после мостика - прогиб).

ПАМЯТКА БЕЗОПАСНЫЙ ШПАГАТ

Это важно знать, чтобы при растяжке избежать травм и различных неприятных последствий!

Подготовила Демкова Светлана Николаевна
ГБОУ ДЗ «БЭМС» Красносельского района
Цирковая студия «БЭМС»

Образовательная социальная сеть
nsportal.ru

ДЕТСКИЙ САД НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА ШКОЛА НПО И СПО ВУЗ

Обзор возможностей
Детский проект «Алые паруса»
Аттестация педагогических работников

Заказать свидетельство о публикации

Просмотр Редактировать

Опыт эффективного взаимодействия с родителями учащихся в дополнительном образовании педагога Демковой С.Н. Цирковая студия "БЭМС"

Опубликовано 25.01.2021 - 18:54 - Светлана Николаевна Демкова

Опыт эффективного взаимодействия с родителями учащихся в дополнительном образовании педагога Демковой С.Н. Цирковая студия "БЭМС"

Благодаря совместному взаимодействию большинство родителей понимает, что их привлечение в совместную работу с педагогом дополнительного образования, активное участие в образовательном процессе, в жизни коллектива важно не только для педагога, а для развития их собственного ребенка. Именно ребенок первым оценит то внимание, которое дарит родитель ему и коллективу, то, что вкладывают в него совместно педагог и семья.

И мы, педагоги, благодарны родителям за их труд и неоценимую помощь. Вместе мы сможем больше!

Опыт эффективного взаимодействия с родителями учащихся в дополнительном образовании

Педагог дополнительного образования
Демкова Светлана Николаевна

Дом Детского Творчества
Красносельского района
Санкт-Петербурга
Цирковая студия «БЭМС»

Формы общения педагога с родителями воспитанников цирковой студии «БЭМС»