

Программа семинара по здоровьесберегающей программе «Освоение танцевальных культур народов Енисейской Сибири» в рамках регионального проекта «Культура здоровья педагога»

Дата и время проведения семинара:

04 февраля 2023 г., 12:00 – 17:00;

05 февраля 2023 г., 10:00 – 15:00.

Место проведения: Красноярский край, город Канск, ул. Красноярская 22, а,

Организаторы семинара:

Елена Сергеевна Воропаева, методист, представитель КГБУ «ДРП» в восточном территориальном округе.

Марианна Анатольевна Истомина, специалист по жанрам творчества, отдела социокультурных технологий

Ведущие семинара:

Марианна Анатольевна Истомина, специалист по жанрам творчества, отдела социокультурных технологий КГБУ «ДРП», заслуженная артистка республики Кабардино-Балкарии, хореограф, инструктор групповых программ, тренер фитнес-направления PortDeBras™

04.02.2023г.

Время	Мероприятие
11:00 –11:45	Регистрация участников семинара
12:00 –12:10	Открытие. Презентация здоровьесберегающей программы «Освоение танцевальных культур народов Енисейской Сибири» в рамках регионального проекта «Культура здоровья педагога».
12:10 –14:00	Модуль I. Теоретический блок: Введение: Здоровьесберегающие технологии. Народы, населяющие Енисейскую Сибирь. Создание народного тувинского танца.
14:00 –14:30	Обеденный перерыв
14:30 –17:00	Практический блок по тувинскому танцу Теоретический блок: Хакасия: Место расселения хакасов. Образование хакасской народности. Практический блок по хакасскому танцу

05.02.2023 г.

Время	Мероприятие
10:00–11:30	<p>Фитнес-направление «PortDeBras™»</p> <p>Теоретический блок:</p> <p>1. «PortDeBras™»– система упражнений на основе естественного движения, в том числе на матах, с эластичными лентами, на мяче, возле хореографического станка, с полотенцами, открывающая представления о принципах, сформировавших уникальный метод работы с телом, на основе техники, основ и принципах хореографического экзерсиса. Метод эффективно улучшающий биомеханику движения и физиологию тела, изменяющий сознание к совершенству и гармонии.</p> <p>Введение в направление. (10 мин)</p> <p>2. Классификация базовых элементов; основные стандарты и требования к упражнениям; перечень упражнений, который можно выполнять дома (15 мин)</p> <p>Практический блок:</p> <p>1.Базовый уровень (практика 1 ч)</p> <p>2. Блок на матах (практика 0,5 ч)</p> <p>3. «PortDeBras kids»</p>
11:30–11:40	Перерыв
11:40 – 13:00	<p>Модуль II.</p> <p>Теоретический блок:</p> <p>Практический блок: изучение танцев восточнославянской группы народов (русских, украинцев, белорусов) на примере Государственных коллективов России, Белоруссии, Украины</p>
13:00 – 13:30	Обеденный перерыв
13:30 –15:00	<p>Модуль III.</p> <p>Теоретический блок:</p> <p>Легенды, мифы, обычаи коренных северных народов.</p> <p>Практический блок: хореография эвенков, ненцев.</p> <p>Повторение практической части трех модулей</p>