

Департамент образования администрации Города Томска  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
Дом детства и юношества «Факел» города Томска

Мастер класс по дефиле для учителей пенсионеров

Автор-составитель:  
Гуня Алена Николаевна  
педагог дополнительного образования



## ЧТО ТАКОЕ ДЕФИЛЕ?

**Дефиле – это искусство движения модели по подиуму.**

**Понятие дефиле имеет более обширное значение: это походка модели, ее осанка, выражение лица, пластика, умение поворачиваться и позировать. Дефиле – это подиумный образ модели, то как она умеет подать себя зрителям, продемонстрировать себя и одежду, обувь, аксессуары, которые представляет.**



**Дефиле способствует формированию, укреплению и развитию осанки.**

**Дефиле полезно для позвоночника! Мало того, систематическое занятие модельной походкой положительно влияет на:**

- **общее состояние здоровья;**
- **иммунную систему;**
- **обмена веществ;**
- **саморегуляцию веса**

Происходит это благодаря интенсивной работе разнообразных групп мышц, которые выполняют при этом множество двигательных функций. При этом начинает активно работать и развиваться их значительная часть, происходит улучшение кровоснабжения всех тканей спины и поясницы, активно развиваются мышцы брюшного пресса и всего мышечного корсета в целом.



Модели, занимаясь дефиле, постепенно становятся физически более развитыми и внешне более привлекательными. Тренируя корпус (позвоночник), развивая его гибкость, пластичность, они становятся здоровее.













**Благодарю за  
внимание!!!**

