МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЙ УЧРЕЖДЕНИЕ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА ПОС. ПРИАМУРСКИЙ»

 ОТКРЫТЫЙ УРОК

Хореографическая студия «Волшебный мир танца»

Младшая хореографическая группа «МАРМЕЛАД»

Тема: «Гимнастика. Упражнения на гибкость»

Дата проведения: 17.05.2023г.

Педагог дополнительного образования

Ю.П. Мариняк

 Еврейская Автономная область

пос. Приамурский 2023г.

**Тема занятия:** «Гимнастика. Упражнения на гибкость»

**Цель:** - закрепить приобретённые музыкально-ритмические навыки

 и двигательные способности

 - развить пластику и гибкость тела

**Задачи:**

*Образовательные*:

- обучить правильной осанке и красивой походке, владеть своим телом.

- закрепление знаний, умений и навыков, полученных на предыдущих уроках;

- развитие осмысленного исполнения движений.

*Развивающие*:

- укрепление опорно-двигательного аппарата;

- развитие танцевально-ритмической координации;

- развитие музыкальности;

 *Воспитательные:*

- формирование эстетического воспитания, умения вести себя в коллективе;

- формирование чувства ответственности;

- активизация творческих способностей.

**Материально-техническое обеспечение:**

- танцевальный класс, оборудованный зеркалами и станками

- ТВ c флеш-картой

- форма одежды: спортивная удобная форма, чешки.

**Структура занятия:**

*1.Подготовительная* *часть* – 3-5 мин.

*2.Основная* *часть* – 30-35 мин.

 - общефизическая подготовка (разминка по кругу, простые физ.упражнения)

 - выразительная пластика –партерная разминка (на гимнаст. ковриках)

 - повторение танц. номеров группы («Маленькие звезды», «Синий платочек»)

 - танец-игра («Угадай меня?»)

3.*Заключительная часть* – 3-5 мин.

**Ход занятия**:

**1. Подготовительная часть:**

 - приветствие педагога и воспитанников в виде поклона

 - объявление темы открытого урока.

**2. Основная часть:**

Гимнастика – это система специально подобранных физических упражнений для укрепления здоровья и гармоничного развития. Благодаря гимнастике у детей формируется художественный вкус, развиваются их творческие способности. Музыка облегчает выполнение упражнений, подавляет утомление, создает оптимистический настрой. Занятие включает в себя различные гимнастические упражнения на гибкость тела.

***Приступим к основному ходу урока.***

***Разминка по кругу***

 (дети на музыкальное вступление из колонн перестраиваются

 в круг простым шагом с носка)
 - шаг с вытянутым носком и коленом, носок указывает ширину шага, руки на поясе;
 - шаги на высоких полу пальцах, колени предельно вытянуты;

 корпус вытянут вверх (несём воображаемый стакан с водой на голове, не пролить);
 - шаги на пяточках, колени вытянуты, руки на поясе;
 - бег по кругу, колени держим вместе (колено у колена);

 пятки поднимаем высоко назад почти до ягодиц, носочки вытянуты;

 - шаги маленькие, прыгаем вверх, руки на поясе, локти в сторону;
 - прыжки-ножницы по кругу, выносим ноги вперед,

 прямые в коленях и с вытянутыми носочками, ноги меняются прыжком.

 руки на поясе, спина ровная;
 - «галоп» правым плечом вперёд, встать лицом в круг, руки на поясе,

 локти в сторону, прыгаем приставными шагами по кругу.
 - «галоп» левым плечом вперёд, встать спиной в круг, руки на поясе,

 локти в сторону, прыгаем приставными шагами с левой ноги;
 - подскоки, повернуться по линии танца лицом, подпрыгиваем на одной ноге,

 вторая поднимается высоко согнутым коленом вверх;

 - шаги с вытянутым носком.
Этим шагом выстраиваемся по линиям как в начале занятия на свои места.

***Упражнение на отдых:***

 - вдох выдох с руками

 - вдох через нос, выдох через рот.

***Упражнение для головы, шеи и плеч:***

И. п. ноги во 2-ой позиции, руки на поясе. локти в стороны.

 - повороты головы вправо и влево

 - наклоны головы вперед, назад

 - круговые вращения головы по часовой стрелке и против

 - наклоны головы к правому и к левому плечу

 - круговые движения плечами поочередно, вперед и назад

 - поднимаем плечи со стороны в сторону

***Упражнения для корпуса:***

И. п. ноги во 2-ой позиции, руки на поясе.

 - наклоны корпуса в стороны с рукой

 - наклоны корпуса вперед с руками (пружинистые наклоны)

 - наклоны корпуса назад, руки сзади (медленные наклоны)

***Упражнения для укрепления мышц ног****:*

И. п. ноги во 2-ой позиции, руки на поясе, локти в стороны

 - наклоны корпуса к правой и к левой ноге (рука касается носка)

 - наклоны вниз на середину (и. п. ноги во 2-ой позиции)

 - наклоны вниз на середину (и. п. ноги в 6-ой позиции)

 - подъем бедер вверх (и.п положение сидя, ноги в 6-ой позиции, руки на носках)

***Упражнения на растяжку спины:***

 - наклоны корпуса вперед, медленный прогиб назад

 И. п. ноги во 2ой позиции, руки опущены

 Правило выполнения: выполняем пружинистые наклоны к ногам на 4 счета,

 на 5 6 7 8 ноги во 2ой позиции прогибаемся назад

***Релеве:***

 - релеве на месте

   И. п. ноги в 6ой позиции руки на поясе

 - релеве полусидя

   И. п. ноги во второй широкой выворотной позиции, руки на поясе.

***Упражнение на отдых:***

 - вдох выдох с руками

 - вдох через нос, выдох через рот.

***Выразительная пластика –партерная разминка (на гимнаст. ковриках).***

 *- «Упор сидя»* - постановка корпуса, ног, рук, головы.
 Сидя на полу вытянуть ноги вперёд вместе, колени прижать к полу,

 пальцы ног сильно вытянуть. Спина ровная, поясница затянута вверх,

 руки на поясе, локти в сторону, плечи опущены вниз,

 шея предельно вытянута вверх. Голова смотрит прямо.
 *- «Упор сидя»* - работа стоп.
 Сокращаем и выпрямляем стопы поочерёдно, круговые движения стопами.

 Обращаем внимание на положение спины и вытянутость колен.

 *- «Комочек»* - подтянуть колени к груди, обхватив руками коленки,

 собраться в комочек, принять исходное положение.

 *- «Самолётик»* - поднять руки в стороны изображая крылья самолёта,

 посидеть несколько секунд ровно, затем ноги при этом поднимаются

 от пола под углом 45 градусов, вытянутые в коленях и носках, спина ровная,

 плечи опущены, шея открыта; опускаем ноги на пол, руки на пояс в исх.положение.

 *- «Уголок»* - лежим на полу на спине, руки разведены в стороны,

 ноги вытянуты в коленях и носках соединены в вместе.

 Поднимаем прямые ноги вверх чуть-чуть от пола,

 затем до положения угол 90 градусов, снова чуть-чуть и кладём ноги на пол.

 (в этом упражнении ягодицы от пола не отрываются, колени всегда прямые)

 - *«Упор лежа»* - лежи на спине, руки вытянуты над головой на полу,

 ноги вытянуты. Начинаем одновременно растягиваться в разные стороны –

 руки тянутся в одну, ноги – в другую, на несколько секунд, и отдыхаем,

 снова повторяем 3-4 раза (растягиваем позвоночник).

 *- «Лодочка»* - исходное положение лежа на полу на животе, руки вытянуты вперёд

 за голову, ноги вместе, ягодицы и живот втянуты. Одновременно поднимаем вверх

 руки, ноги и голову изображая лодочку, затем в исходное положение.

 Поднять лодочку и раскачиваемся в перёд, назад – лодочка плывёт.

 *- «Бабочка»* - исходное положение сидя полу, ноги соединены стопами,

 колени лежат на полу, руками держимся за ноги. Спина прямая, плечи опущены

 в поясницу, поясницу сильно подтянуть вверх. Наклоняемся вперёд на ноги,

 стараемся достать подбородком пол, локти при этом стараемся положить на пол.

 Поднимаемся с пола с прямой спиной в исходное положение.

 *- «Солдатик»* -исходное положение стоя на коленях, колени на ширине плеч,

 руки прижаты вдоль туловища (смирно), спина ровная, плечи опущены вниз,

 лопатки отведены назад. Наклоняемся плечиками назад (дощечкой) как можно

 ближе к полу и возвращаемся в исходное положение.

 *- «Мостик»* - исходное положение стоя на коленях, колени широко разведены. Прогибаемся в талии назад кладём руки на стопы образуя мостик. Голова запрокинута назад. Возвращаемся в исходное положение.

- *«Кольцо»* - исходное положение лежа на животе, согнуть ноги в коленях и взять их руками за стопы. Поднимаем сцепленные руки и ноги вверх образуя кольцо. Опускаем в исходное положение.

***Упражнение на отдых «Релакс»*** (под муз. расслабляем мышцы, под слова педагога)

***Повторение танцевальных номеров группы***

 - «Маленькие звезды»

 - «Синий платочек»

***Танец-игра - «Угадай меня?»***

Ребята становятся лицо в круг, один ведущий выходит из круга.

Решают, кто начинает показывать движения, а остальные будут повторять за ним.

Задача ведущего – угадать, кто именно показывает движения. И, если угадывает, новый ведущий выходит из круга, а если нет – остается ведущим прений участник, угадывает снова.

**3. Заключительная часть**

Педагог: Молодцы ребята. На этом наше занятие подошло к концу.

Строимся на свои места.

Подведение итогов

Поклон