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