муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

**«ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА И РАЗВИТИЯ «ПЛАНЕТА ТАЛАНТОВ»**

Конспект занятия

**«Упражнения для развития гибкости и силы разных групп мышц»**

**Составитель:**

Золотарева Екатерина Валерьевна

педагог дополнительного образования

Ачинск, 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Цель:** Развитие гибкости и силы мышечного корсета, ног и рук через отработку танцевальных упражнений.

**Задачи:**

Обучающие:

* провести разогревающую разминку;
* повторить технику движений на развитие гибкости и силы мышечного корсета, ног и рук;
* совершенствовать двигательную активность и координацию движений.

Развивающие:

* вырабатывать выносливость;
* развивать крепкий мышечный корсет;
* развивать силу рук и ног;
* развивать гибкость разных групп мышц;
* улучшать качество мышц и амплитуду движения.

Воспитательные:

* укреплять интерес к здоровому и гибкому телу.

**Тип занятия:** применения знаний и умений.

**Методы обучения:** наглядный (показ педагога), словесный (объяснение), практический (упражнения).

**Форма занятия:** практическая работа.

**Форма организации деятельности:** фронтальная, групповая.

**Возраст:** 6 - 7 лет.

**Время:** 45 минут.

**Условия проведения, оборудование**: танцевальный зал, зеркала, ноутбук, музыкальный материал.

ХОД ЗАНЯТИЯ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  Этапы занятия | Деятельность педагога | Деятельность обучающихся |
| Организационный момент (5 минут). | - Добрый день, уважаемые гости! Здравствуйте дети!- Мы начинаем наше открытое занятие ОХА «Журавушка», перед вами гр. №10, возраст детей 6-7 лет. Тема занятия **развитие** **гибкости и силы.** Чтобы нам это развивать и совершенствовать, мы будем выполнять и показывать вам определенные упражнения.- Дети, вы готовы?- Да! - Уважаемые гости, попрошу встать, дети готовы сделать приветственный поклон.*Поклон с продолжением работы рук.**Вопрос детям помнят ли что-то с прошлого занятия? (Мини- диалог).* | Поклон + работа рук. |
| Разогрев по кругу (8 минут). | - Сейчас у нас разогрев (разминка) по кругу. Проверьте, пожалуйста, ваши руки на поясе и пальцы собраны вместе. Крепко держим себя за талию. Пожалуйста, под музыку, марш с правой ноги.- Разогрев: марш с носка, ходьба на полу пальцах, ходьба на пятках, чередование полупальцев и пяток, перекат с пятки на носок, высоко поднимая колено, подскоки, галоп лицом в круг и спиной в круг, быстрый бег, бег коленом вперед, бег с прямыми ногами вперед, назад, из стороны в сторону, марш со скручиванием корпуса, подъем колена вперед, шагая по 4-ой параллельной позиции наклон корпуса вперед и достать руками до пола, руки на плечах вращаем поочередно вперед шагая с носка, вращение назад с высоким коленом при этом голова в центр круга.*Разогрев мобилизует и активно развивает многие физиологические функции обучающихся: дыхание, кровообращение, нервно-мышечную деятельность, разогрев мышц и развивает выносливость. Разогрев позволяет не допустить травм во время выполнения упражнений.* | Заводят на круг. Выполняют разминку по кругу. |
| Экзерсис по диагонали и на середине (27 минут). | - Закончили разогрев и возвращаемся на своим места. | Возвращаются на свои места на середину. |
| - Прыжок Sauter (Соте) по первой позиции ног. | Самостоятельно. |
| - Прыжки с поджатыми ногами и в разножку. | Самостоятельно. |
| - Отработка различных элементов по диагонали. | Самостоятельно. |
| - Общая растяжка всего тела + акробатические элементы. | Самостоятельно. |
| Завершение занятия (5 минуты). | Дети, скажите, пожалуйста, чему вы сегодня научились на занятии? Все ли вы знали или что-то было новое для вас?*Диалог с детьми. Далее завершение занятия.*Внимание, наше занятие подошло к концу, готовимся на поклон.- Уважаемые гости и коллеги, спасибо за ваше внимание и уделенное время нашим детям! Прошу вас встать.- Дети, поклон.- Дети, всем большое спасибо за работу! До свидания. | Поклон. |