

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного
образования детско-юношеская спортивная школа
г. Вязьмы Смоленской области

Открытое занятие

Тема: «Музыка и движения»

Дата проведения : 17.10.2016 г.

Группа: СО-2 года обучения (15 человек)

Время проведения: 90 мин.

Тренер-преподаватель: Тихонова Е.Г.

План – конспект
занятия по художественной гимнастике
в группе СО-2

Тема: «Музыка и движение»

Цели и задачи занятия:

1. Укрепление здоровья, коррекции осанки и профилактика плоскостопия.
2. Изучение техники поворота скрестным шагом.
3. Закрепление прыжков через скакалку.
4. Развитие у детей чувства ритма музыкальной пластики.
5. Развитие выносливости.

Используется технология использования игровых методов.

Часть урока	Содержание	Дозировка	Организационно- методические указания
Вводно-подготовительная часть 30*	Построение. Сообщение задач занятия. Строевые упражнения.		
	Ходьба с носка: на полупальцах, руки в стороны; на пятках руки за спину; высоко поднимая колени.	По кругу	Все физические упражнения выполняются в среднем темпе.
	Бег: обычный, чередование бега с высоким подниманием бедра и с захлестом голени назад; с переходом на ходьбу.	2 круга	Бег выполняется в быстром темпе
	Разминка: И.п. - Ноги вместе, подъем на высокие полупальцы.	1-8 раз	
	И.п. - О.С., руки на поясе, 1-2- правая нога вперед на носок, (то же другой ногой)	1-16 раз	
И.п. - О.С. Волны руками	1-16 раз		
И.п. -Сед упор сзади; 1-2-стопы на себя; 3-4-от себя.	1-16 раз	Ноги прямые, пятки касаются пола.	
И.п. - То же. Наклон вперед, взяться за голени, стопы на себя;	1-16 раз	Ноги при опускании не «бросать»	

	<p>3-4- лечь, прогнуться. И.п.- Лежа на спине; резкие махи вверх правой (левой) ногой.</p>	1-8 раз	В быстром темпе. Ноги прямые.
	<p>И.п.-Стойка на лопатках «березка»; 1-8 мелкая работа ног «ножницы» в лицевой плоскости; 9-16- разведение ног в стороны до шпагата, ноги вместе.</p>	1-16 раз	В среднем темпе, таз высоко поднят; спина прямая.
	<p>И.п. - Сед на пятках. Волна туловищем.</p>	1-16 раз	Стараться коснуться руками пола
	<p>И.п.- Стоя на коленях, руки вверх. 1-4- наклон назад; 5-8- И.п.</p>	1-8 раз	Руки сопровождают движения туловища.
	<p>И.п.- Сед в поперечном шпагате, руки в стороны. 1-2-наклон вправо; 3-4- наклон влево; 5-6- вперед, руки вперед; 7-8- И.п.</p>	1-32 раза	
	<p>И.п.- Сидя, руки вверх. 1-2-переход через поперечный шпагат в положение лежа на животе, руки вверх в «замок». 3-6- прогнуться «рыбка»; 7-8- в И.п. через поперечный шпагат</p>	1-20 раза	В поперечный шпагат ложиться, через прогнутую спину.
	<p>И.п.- Сед на коленях. 1-2 –спину, округлить, «кошечка»; 3-4-прогнуться назад; 5-8- стойка на груди ноги вверх; 9-12-медленно опускать ноги на пол; 13-16- в И.п. через обратную волну.</p>	1-16 раза	Ноги держать вместе. Прямые, особенно во время опускания на пол.
	<p>И.п.- Лежа на животе. 1-8- 4 маха правой (левой) ногой; 9-16- поднять правую (левую)ногу, держать прогнуться</p>	1-16 раз	Махи в шпагат, руки впереди на полу.
	<p>И.п. - Лежа на животе, прогнуться «лодочка», руки вверх. На каждый счет перекач- «качалочка»</p>	1-16 раз	Ноги и руки удерживать прямые.
	<p>И.п. - Шпагаты на правую (левую) ногу, поперечный, «мостик».</p>	По 10 раз	Выполнять самостоятельно.

	<p>Прыжки: На 2-х ногах; С выбросом прямых ног вперед; Ноги вместе- ноги врозь.</p>	По 2 серии	Высоко отталкиваясь вверх.
<p>Основная часть 45*</p>	<p>Упражнение без предмета.</p> <p>Разучивание поворота скрестным шагом. Поворот выполняется из стойки на всей стопе поставить одну ногу скрестно вперед(назад) на носок. Вставая на носки, сделать поворот на 180* или 360* . В конце поворота опуститься на всю стопу. Руки на пояс или в стороны.</p>	2-4 раз	<p>При выполнении поворотов необходимы: сосредоточенность, внимательность и пространственная ориентировка. Преждевременное расслабление рук влечет за собой расслабление тела и как следует нарушение устойчивости.</p>
	<p>Упражнения со скакалкой.</p> <p>Круги скакалкой правой и левой рукой, по часовой и против часовой стрелки (большие и малые).</p>		Скакалка не должна касаться пола.
	<p>Прыжки через скакалку.</p>	2 серии	Приземляться легко, в полуприсед с перекатом на всю стопу. Руки не сгибать
	<p>И.п. –стойка ноги врозь, скакалка сложена вдвое, внизу, держа ее на ширине плеч: 1-2- поднимая руки вверх, перевести скакалку назад. 3-4- поднимая руки назад, вверх, перевести скакалку вперед.</p> <p>Прыжки через скакалку, скакалка сложена вдвое.</p> <p>Музыкальный ритм временная характеристика. Научить детей находить долгие и краткие звуки. Сюжетная игра на распознавание ритма «Хлопай в ладоши»</p>	20 раз 30раз	<p>Выбирается знакомая мелодия. Попросить детей наиболее точно воспроизвести ритм</p>

	<p align="center">Упражнение на выносливость.</p> <p>И.п. – 6 позиция ноги вместе, руки на поясе. Подкачка икроножных мышц</p> <p>И.п. – 6 позиция ноги вместе, руки вытянуты вперед . Приседания .</p> <p>И.п. – 6 позиция ноги вместе, руки на поясе. Выполняем 1 релее с опусканием в «свечку» с возвратом в И.п.</p> <p>И.п. –лежа на полу, руки на ширине плеч, ноги вместе. Отжимания.</p> <p>И.п. – опереться пальцами стоп и согнутыми под прямым углом руками в пол. Упражнение планка</p>	<p>10 раз</p> <p>30 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p>	<p>Выполняем упражнение на каждый счет.</p> <p>Спину держать ровной.</p> <p>При выполнении упражнения необходимо касание грудью пола.</p> <p>Держать плоской спину, чтобы мысленно можно было провести от пят до головы прямую, напрячь мускулы пресса, и проследить за тем, чтобы «пятая» точка и средний отдел не провисали</p>
<p>Заключительная Часть 15*</p>	<p>Подвижная игра «Зайнышка» муз. А. Лядова «Зайчик».</p> <p>Цель: развивать ритмичность в ходьбе и прыжках, учиться ходить по кругу, держась за руки и согласовывая свои движения с песней.</p> <p>Дети стоят по кругу, держась за руки. Ребёнок, стоящий в середине круга, изображает зайныку. Под музыку дети ритмично произносят слова: Зайнышка, по садику гуляй, погуляй, серенький, по садику гуляй, погуляй. Некуда зайныке выскочить, Некуда зайныке выпрыгнуть. После этих слов дети останавливаются, расцепляют руки и стоя</p>		

<p>на месте, хлопают в такт музыке со следующими словами: Зайка, поскачешь – выскочишь, Серенький, попрыгаешь – выпрыгнешь. На эти слова песни «зайка» начинает прыгать на двух ногах, продвигаясь вперёд. После чего он выпрыгивает между стоящими детьми за круг. Упражнение на релаксацию «Солнечный зайчик». «Солнечный зайчик» заглянул к тебе в глаза (закрой их). Он побежал дальше по лицу (нежно погладь его ладонями) по лбу, по носу, по губам, по подбородку, по плечам (поглаживай аккуратно, чтобы не спугнуть). Побежал по голове, по шее, по животу. Он забрался за шиворот – погладь его там. Он не озорник - он любит и ласкает тебя, а ты погладь его и подружись с ним». Подведение итогов занятия. Самостоятельный анализ тренировки.</p>		
--	--	--