

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования «Дворец творчества детей и молодежи»  
городского округа Тольятти

**Конспект открытого занятия**  
**по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе**  
**«Мир художественной гимнастики»**

**Подготовил:**  
педагог дополнительного образования  
Кирилова М. Г.

Тольятти 2018

**Цель:** разучивание элементов художественной гимнастики

**Задачи:**

1. Изучение техники поворота с крестным шагом.
2. Изучение прыжков через скакалку.
3. Изучение поворота с крестным шагом.

Часть урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1.Подготовительная 8 минут	<p>Построение. Сообщение задач занятия. Строевые упражнения.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба с носка; на полу пальцах, руки в стороны; на пятках руки за спину; высоко поднимая колени.</li> <li>2. Бег: обычный, чередование бега с высоким подниманием бедра и с захлестом голени назад; с переходом на ходьбу.</li> <li>3. Разминка:               <ol style="list-style-type: none"> <li>1.И.п.- ноги вместе.                   <ol style="list-style-type: none"> <li>1. подъем на высокие полу пальцы.</li> <li>2. И.П.</li> </ol> </li> <li>2.И.п.- О.С., руки на поясе.                   <ol style="list-style-type: none"> <li>1-2- правая нога вперед на носок.</li> <li>3-4- И.П. (то же другой ногой)</li> </ol> </li> <li>3.И.п.- О.С. Волны руками</li> <li>4.И.п. - сед упор сзади;                   <ol style="list-style-type: none"> <li>1-2-стопы на себя;</li> <li>3-4-от себя.</li> </ol> </li> <li>5.И.п. - то же.                   <ol style="list-style-type: none"> <li>1-2- наклон вперед, беремся</li> </ol> </li> </ol> </li> </ol>	<p>По кругу</p> <p>2 круга</p> <p>1-8 раз</p> <p>1-16 раз</p> <p>1-16 раз</p> <p>1-16 раз</p> <p>1-16 раз</p> <p>1-8 раз</p> <p>1-16 раз</p>	<p>Все физические упражнения выполняются в среднем темпе.</p> <p>Бег выполняется в быстром темпе</p> <p>Ноги прямые, пятки касаются пола.</p> <p>Ноги при опускании не «бросать»</p> <p>Таз поднять, как можно выше.</p> <p>В быстром темпе. Ноги прямые.</p>

	<p>за голени, стопы натянуть на себя;</p> <p>3-4- лечь, прогнуться.</p> <p>6.И.п.- лежа на спине; резкие махи вверх правой (левой) ногой.</p> <p>7.И.п.-стойка на лопатках «березка»;</p> <p>1-8 мелкая работа ног «ножницы» в лицевой плоскости;</p> <p>9-16- разведение ног в стороны до шпагата, ноги вместе.</p> <p>8.И.п.-сед на пятках. Волна туловищем.</p> <p>9.И.п.- Стоя на коленях, руки вверх.</p> <p>1-4- наклон назад;</p> <p>5-8- И.п.</p> <p>10.И.п.- сед в поперечном шпагате, руки в стороны.</p> <p>1-2-наклон вправо;</p> <p>3-4- наклон влево;</p> <p>5-6- вперед, руки вперед;</p> <p>7-8- И.п.</p> <p>11.И.п.- сидя, руки вверх.</p> <p>1-2-переход через поперечный шпагат из положения лежа на</p>	<p>1-16 раз</p> <p>1-8 раз</p> <p>1-32 раза</p> <p>1-32 раза</p> <p>1-64 раза</p> <p>1-16 раз</p> <p>1-16 раз</p>	<p>В среднем темпе, таз высоко поднят; спина прямая. Стараемся коснуться руками пола</p> <p>Руки сопровождают движения туловища.</p> <p>В поперечный шпагат ложиться, через прогнутую спину.</p> <p>Ноги держать вместе. Прямые, особенно во время опускания на пол.</p> <p>Махи в шпагат, руки впереди на полу.</p> <p>Ноги и руки держать прямые.</p>
--	---	---	---

	<p>животе, руки вверх в «замок».</p> <p>3-6- прогнуться- «рыбка»;</p> <p>7-8- в И.п. через поперечный шпагат</p> <p>12.И.п.- сед на коленях.</p> <p>1-2 –спину, округлить, «кошечка»;</p> <p>3-4-прогнуться назад;</p> <p>5-8- стойка на груди ноги вверх;</p> <p>9-12-медленно опускать ноги на пол;</p> <p>13-16- в И.п. через обратную волну.</p> <p>13.И.п.- Лежа на животе.</p> <p>1-8- 4 маха правой (левой) ногой;</p> <p>9-16- поднять правую (левую)ногу, держать прогнуться</p> <p>И.п.</p> <p>14. Лежа на животе, прогнуться «лодочка», руки вверх. На каждый счет перекат- «качалочка»</p> <p>15.И.п.-Шпагаты на правую (левую) ногу, поперечный, «мостик».</p>	<p>По 10 раз</p> <p>По 2 серии</p>	<p>Выполнять самостоятельно.</p> <p>Высоко отталкиваться вверх.</p>
--	---	------------------------------------	---

	<p>Прыжки:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. На 2-х ногах;</li> <li>2. С выбросом прямых ног вперед;</li> <li>3. Ноги вместе- ноги врозь.</li> </ol>		
2.Основная 22 минуты	<p>1. Упражнение без предмета. Разучивание поворота с крестным шагом. Поворот выполняется из стойки на всей стопе поставить одну ногу с крестно 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> <p>2. Музыкальный ритм временная характеристика. Научить детей находить долгие и краткие звуки.</p> <p>Сюжетная игра на распознавание ритма «Хлопай в ладоши»</p> <p>3. Упражнения со скакалкой. А) Круги скакалкой правой и левой рукой, по часовой и против часовой стрелки (большие и малые). Б) Прыжки через скакалку.</p> <p>В) И.п. –стойка ноги врозь, скакалка сложена вдвое, внизу, держа ее на ширине плеч.</p>	<p>4-6 раз</p> <p>8 раз</p> <p>2серии</p> <p>8раз</p> <p>2 серии</p>	<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>Выбирается знакомая мелодия. Попросить детей наиболее точнее воспроизвести ритм.</p> <p>Скакалка не должна касаться пола.</p> <p>Приземляться легко, в полуприсяд с перекатом на всю стопу. Руки не сгибать</p>

	<p>1-2- поднимая руки вверх, перевести скакалку назад.</p> <p>3-4- поднимая руки назад, вверх, перевести скакалку вперед.</p> <p>Г) Прыжки через скакалку, скакалка сложена вдвое.</p>		
<p>3. Заключительная</p> <p>10 минут</p>	<p>Подвижная игра «Зайка», муз. А. Лядова «Зайчик».</p> <p>Цель: развить ритмичность в ходьбе и прыжках, научиться 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, показывает зайку. Под музыку дети ритмично произносят слова:</p> <p><i>Зайка, по садику гуляй, погуляй,</i></p> <p><i>Серенький, по садику гуляй, погуляй,</i></p> <p><i>Некуда зайке выскочить,</i></p> <p><i>Некуда зайке выпрыгнуть.</i></p> <p>После этих слов дети останавливаются, расцепляют руки и, стоя на месте, хлопают под музыку со следующими словами:</p> <p><i>Зайка, поскачешь – выскочишь,</i></p> <p><i>Серенький, попрыгаешь – выпрыгнешь.</i></p>	<p>2-3 раза</p>	

На эти слова песни «зайчика» начинает прыгать на двух ногах, двигаясь вперёд. После чего он выпрыгивает между стоящими детьми за круг.

Упражнение на релаксацию(расслабление) «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.