

План- конспект открытого урока по ритмике 3 класс.

Тема урока: Партерный экзерсис для развития гибкости.

Цель урока:

- совершенствовать техники выполнения комплекса упражнений партерной гимнастики.
- развитие пластичности, координации тела и мышечной памяти.

Задачи:

- формировать и развивать музыкально-ритмические навыки;
- развитие координации движений;
- формировать эстетического воспитания, умение вести себя в коллективе;
- активизация творческих способностей.

Методы обучения:

- наглядный (практический показ);
- словесный (объяснение, беседа).

Педагогические технологии:

- здоровье сберегающая технология;*
- игровая технология*

Тип занятия:

- повторение и закрепление изученного материала.

Планируемый результат

Личностные:

- воспитывать чувство коллективизма;
- эстетический вкус (умения видеть красоту движения), воспитывать доверие к себе и веру в себя.

Предметные:

- Умение повторить разученные связки, повторить и закрепить пройденный материал (элементы движений, упражнений);
- сформировать движенческие навыки;
- закрепить знания о динамических оттенках музыки (темп, ритм, динамику).

Метапредметные:

- развивать творческое воображение у учащихся;
- укреплять психическое и физическое здоровье средствами ритмики.

Составитель: Кульбаева Г.Ф.

Содержание занятия.

Организационная часть: Вход в зал под музыку. Построение, приветствие- поклон.

Учитель: Здравствуйте, дорогие ребята. Сегодня у нас на уроке гости. Мы покажем уроке.

Тема урока «Партерный экзерсис». Что такое партерный экзерсис? *Ответ детей.*

Да, это различные **упражнения** которые можно делать на полу сидя, лежа, на ковриках.

Все упражнения будут направлены на развитие гибкости. Закрепим пройденный материал. Соблюдаем технику безопасности и правила поведения на уроке. Соблюдаем дистанцию и следим за осанкой.

Урок мы начинаем с разминки, вы готовы ребята? И.п. Руки на пояс, ноги вместе. Локти проверили, спину выпрямили, улыбнулись и начинаем урок.

I.Разминка по кругу.

(обучающиеся работают под музыку)

- ходьба (с носка, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен);

- бег (с захлестом голени назад, подскоки).

(Перестроение в четыре колонны)

Ритмическая разминка (ОРУ под музыку)

1) упражнения для головы;

2) упражнения для мышц рук и плечевого пояса;

3) упражнения для мышц корпуса;

4) упражнения для мышц задней поверхности бедра и голени;

5) упражнения для мышц ног (приводящая и нежная мышца);

6) прыжки, шаги.

Упражнение на дыхание «Кипящий чайник».

Разогрелись, как положено? Молодцы ребята, работаем дальше.

Танцевально- ритмические упражнения *(упражнения с хлопками).*

II. Основная часть.

Партерный экзерсис для развития гибкости. Упражнения направлены на развития гибкости снимает напряжение, предупреждает возникновение травм и улучшает общее состояние организма.

1.Упражнение «Складочка» это упражнение довольно сложное, но делая это упр. вы укрепляете спину и растягиваете мышцы ягодиц.

И.п.. Сед, ноги прямые вперед, руки в упоре сзади. Выполняем наклон вперед, руками достаем до носков, удерживаем это положение и возвращаемся и.п..

2. Упражнение «Чебурашка» работают у нас боковые мышцы, мускулатура живота.

И.п.. Сед, ноги врозь, руки за голову. Локти смотрят в стороны, спина прямая, наклон корпуса в правую и в левую сторону.

3. Упражнение «Бабочка». Оно способствует улучшению растяжки ног и бедер, нормализует кровообращение в области малого таза, а также благотворно влияет на осанку.

И.п.. Сед, соедините стопы, работают колени, словно крылья бабочек порхают.

4. Упражнение «Кошечка» для мышц спины и пресса.

И.п.. Стоя на коленях, ладони смотрят вперед. Округляем спину, голова вниз.

Прогибаемся, голову поднимаем вверх.

5. Упражнение «Лодочка». Здесь у нас работают мышцы спины, ягодичные мышцы и мышцы живота.

И.п.. Лежим на животе, прямые руки вперед, прямые ноги назад. По команде, поднимаем руки и ноги, прогибаемся, возвращаемся в и.п..

6. Упражнение «Дракончик». Упражнение способствует повышению гибкости и подвижности поясничного отдела позвоночника и оказывает влияние на укрепление мышц рук, спины, груди и плечевого пояса.

И.п. Лежим на животе, руки согнуты в локтях. По команде, выпрямляем руки, голова уходит назад, возвращаемся в и.п..

7. Упражнение «Колечко».

И.п.. Лежим на животе, руки согнуты в локтях, прямые ноги назад. По команде, руки выпрямляем, голова тянется к ноге, ноги сгибаются в коленях и нога тянется вверх.

8. Упражнение «Корзинка».

Лёжа на животе, руки вытянуты вдоль тела, согните ноги в коленях к спине и голове, возьмите руками ступни за внешнюю сторону и тяните к голове.

Хорошо поработали, теперь можно и поиграть. Что развивает музыкальные игры?

Музыкальный слух, внимание, память, мышление.

Музыкальная игра: «Цока-бачо».

III. Заключительная часть:

1. Вы у меня сегодня все молодцы, все постарались. Я надеюсь, что наш организм стал более гибким, и если даже что то у нас не получилось, не переживайте, мы будем над этим работать. И все у нас получится!

2. Поклон.

3. Организованный выход .