

Тема: развитие двигательных способностей детей дошкольного возраста средствами партерной гимнастики.

Цель занятия:

- Пробудить творческий интерес обучающихся к постижению основ танцевального искусства.
- Выучить и отработать упражнения.

Задачи:

- Заинтересовать детей, осуществив их знакомство со спецификой хореографического искусства
- Способствовать развитию творческого воображения.
- Подготовить (разогреть) мышцы рук, ног, корпуса к занятию.
- Развивать координацию движений, музыкальный слух;
- Выбатывать легкость движений, осанку;
- Развивать физические данные ребенка, память, внимание.
- Развивать фантазию и умения импровизировать.

Форма работы: групповая

Методы обучения: практический, словесный, наглядный.

Поклон (музыкальный размер 4/4, 2 такта)

Разминка.

•упражнения для улучшения гибкости шеи (Наклоны головы и круговые движения. Рис.1.) ;

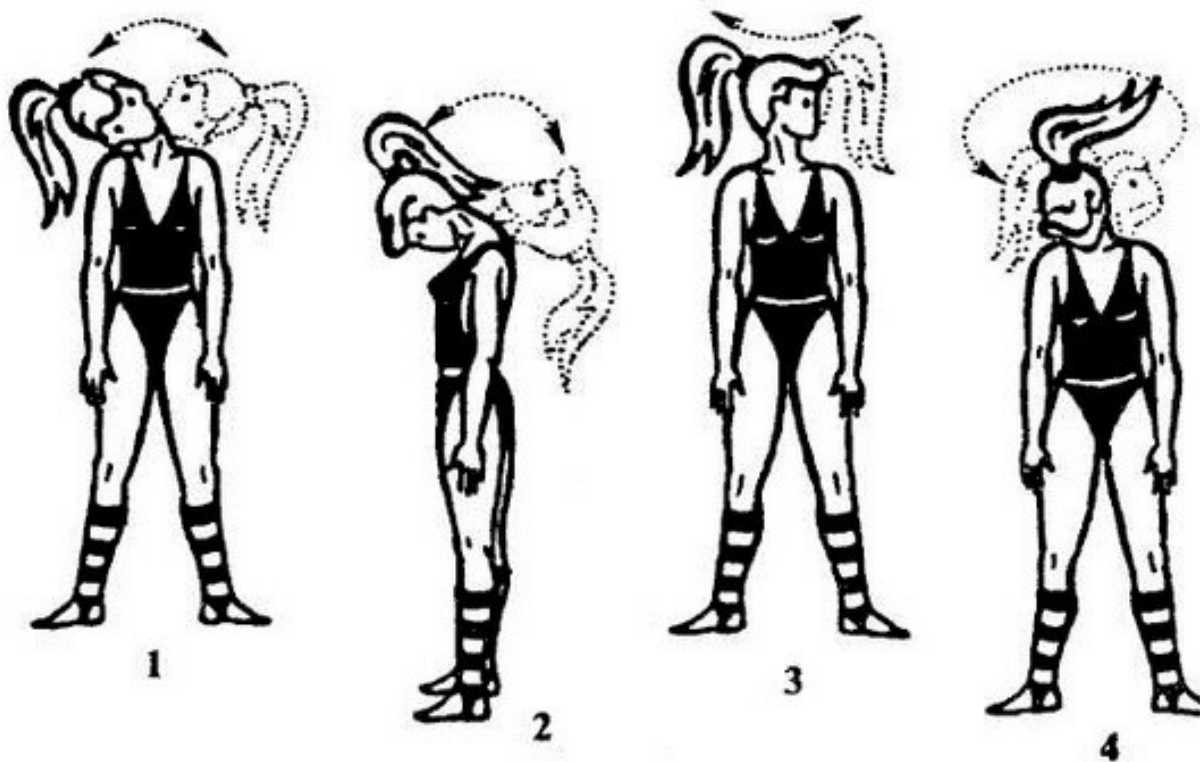


рис.1

•упражнения для улучшения эластичности плечевого пояса и подвижности плечевых суставов (работа плечами вверх-вниз,круговые движения. Рис.2.);

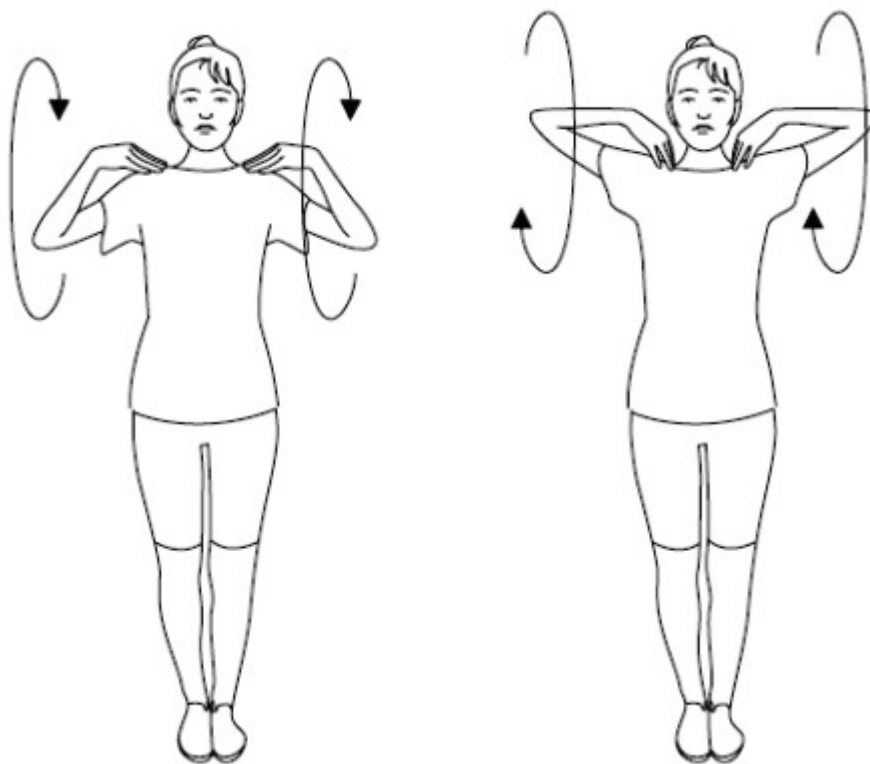


рис.2.

•упражнения для улучшения подвижности локтевого сустава и эластичности мышц плеча и предплечья(*круговые движения рук согнутых в локтях, и работа кистей. Рис. 3*);

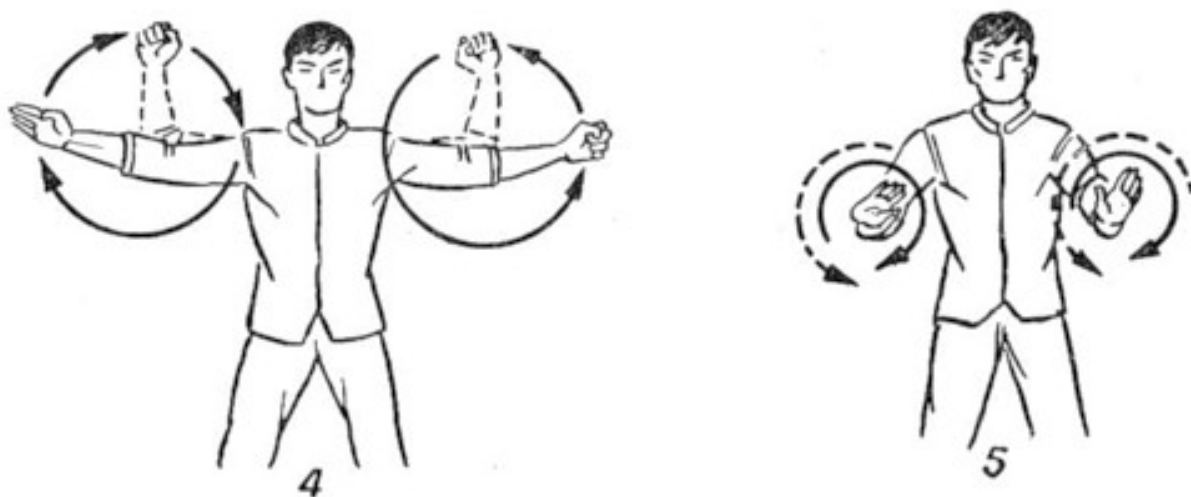
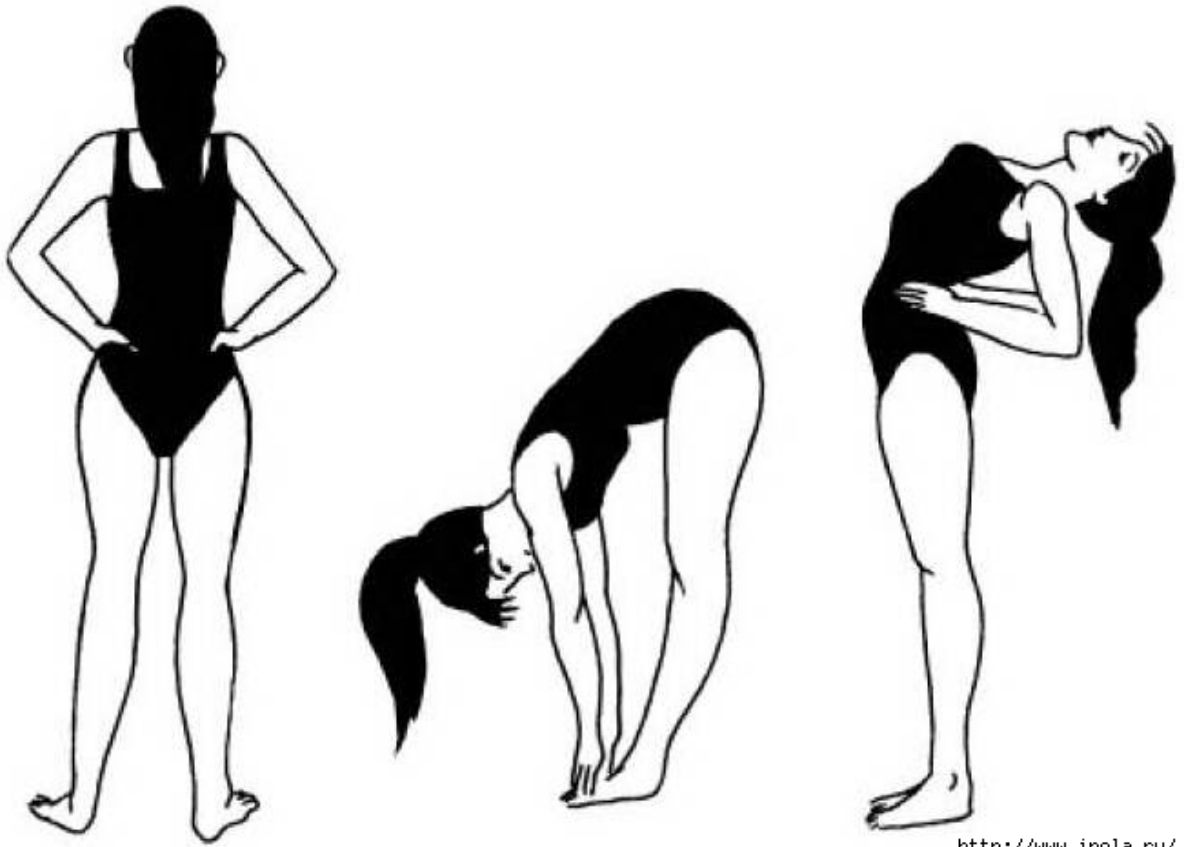


рис.3.

•упражнения для улучшения подвижности гибкости суставов позвоночника(*наклоны корпуса на 4 сторонам, круговые движения корпуса-особое внимание фиксации таза, «складочка» в положении стоя. «Мельница». Рис. 4.*);



<http://www.ipola.ru/>

рис.4.

- упражнения для улучшения подвижности коленных суставов
(подтягивание по очереди согнутых ног к груди, круговые движения в коленных суставах Рис.5.);

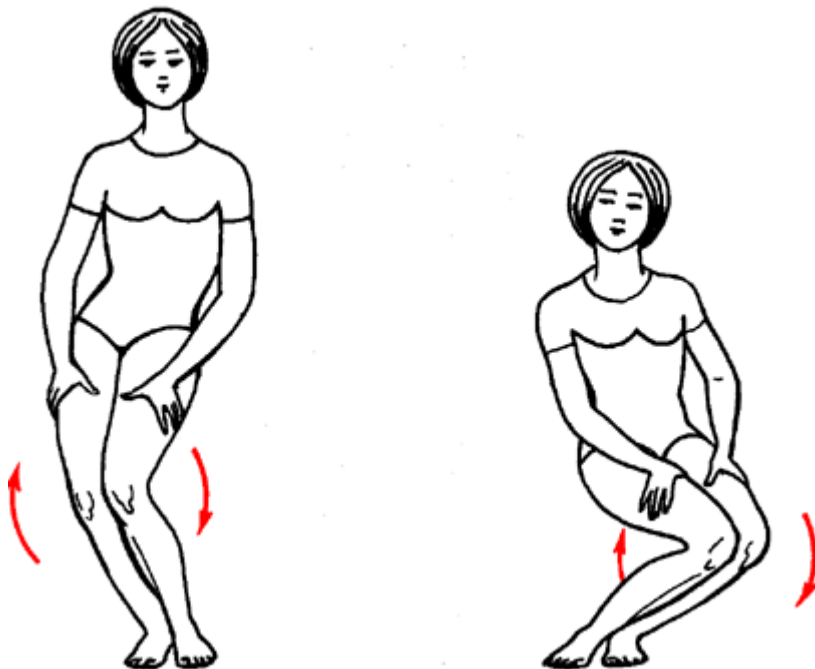
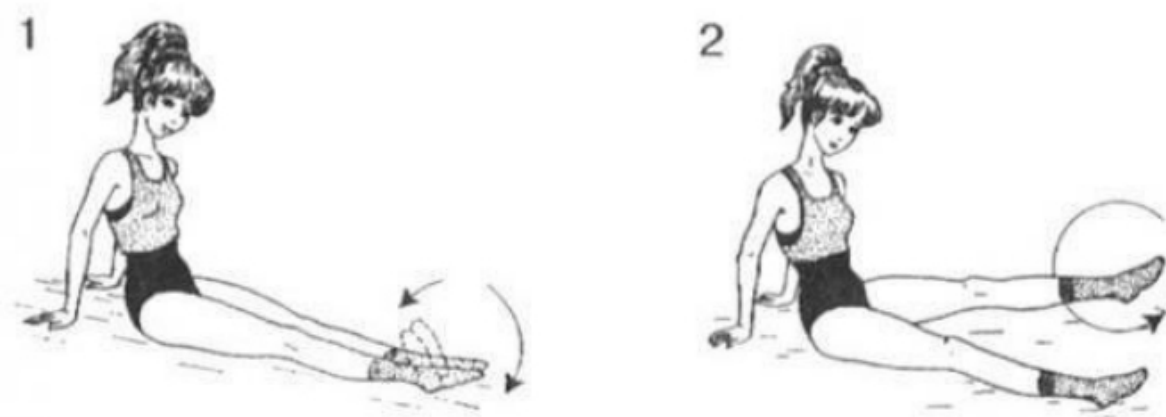


рис.5.

•упражнения для развития aplomb (Упражнение «цапля» .Исходное положение: стоя на двух ногах руки можно открыть в стороны, либо поставить на пояс. Поднимаем левую ногу, согнутую в колене, до уровня колена правой ноги и пытаемся устоять как можно дольше. Затем меняем ноги. Важно: согнутая нога не опирается об опорную. Ступня ноги, стоящей на полу, не должна опираться на большой палец, а вес тела должен равномерно распределяться по всей ее поверхности. Корпус, который не стоит прямо на ноге не вырабатывает aplomb)

Партерная гимнастика

•упражнения для развития подвижности стопы (исходное положение сидя на полу, ноги вытянуты вместе- вперед, спина прямая, руки на полу под спиной. Вытягиваем носочки вперед чтоб достать пальчиками до пола- колени прижаты к полу, максимальное натяжение в ногах. Затем сокращаем стопы с максимальным натяжением ног, пяточки должны оторваться от пола. Круговые движения стопами. Рис б);



<http://www.ipola.ru/>

рис.б

•упражнения для развития мышц брюшного пресса (Поднятие верхней части туловища, из положения лежа на спине, к согнутым в коленях ногам, к прямым ногам. Поднятие прямых ног в угол 90градусов в положении лежа на спине. рис 7);



Рис.7

•упражнения для развития и укрепления мышц спины (Рисунки-9,10. Стать на колени, руками опереться на пол и поочередно выгибать и прогибать спину. В начале упражнение выполняется в медленном темпе, затем смена положений должна происходить быстрее; супермен – наиболее эффективное упражнение, укрепляющее спинные мышцы. Лечь на пол лицом вниз, руки свободно положить вдоль тела. Поднять голову и плечи как можно выше и задержаться на 5-10 секунд в этом положении, затем опуститься.; подъемы рук и ног – лежа на полу лицом вниз поочередно поднимать противоположные руку и ногу вверх, задерживаясь в таком положении на 3-5 секунд. Кошечка-рис.8.)

14



a

в



б



г

с.8.

ри

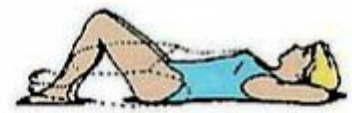
Упражнения на гибкость для поясницы



Лежа на локтях
Поднимайтесь на локтях
как можно выше.
Не отрывайте бедра от пола.
Держите 3 секунды.
Повторите 10 раз



Растяжение спины
Наклоняйте грудную клетку
к полу, насколько это возможно.
Держите 3 секунды.
Повторите 10 раз



Поворот поясницы
Положение – лежа на спине,
ноги вместе, согнуты в коленях.
Поворачивайте колени в стороны.
Держите 3 секунды.
Повторите 10 раз



Разгибание в подъеме
Позиция – как показано на рисунке.
Не отрывайте бедра от пола.
Расслабьте поясницу и ягодицы.
Держите 3 секунды.
Повторите 10 раз



Разъяренная кошка
Наклоните подбородок вниз
и напрягите живот,
выгибая спину.
Держите 3 секунды.
Повторите 10 раз



Упражнения для таза и спины
Выпрямляйте спину, напрягая
мышцы живота и спины.
Держите 3 секунды.
Повторите 10 раз



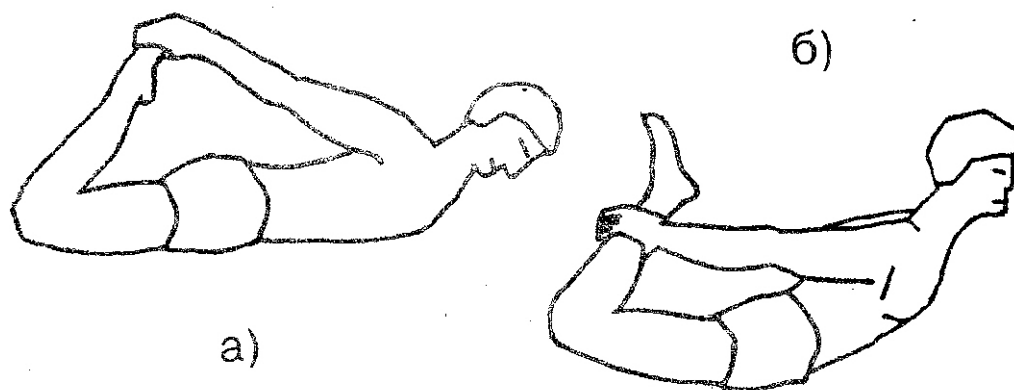
Одна нога к груди
Подтягивайте согнутую в колене
ногу к груди. Растягивайте
поясничные и ягодичные мышцы.
Держите 3 секунды.
Повторите 10 раз



Колени к груди
Приводите согнутые колени
к грудной клетке.
Держите 3 секунды.
Повторите 10 раз

с.9

ри



ри

с.10.

•Упражнения для повышения гибкости мышц ног и тазобедренного сустава; («Лягушка» или «бабочка» - сесть на пол, согнуть ноги и сомкнуть стопы. Руки должны быть немного согнуты, кисти расположены на ступнях. Наклонится вперед настолько, чтобы почувствовать легкое натяжение в области паха. Стараться колени уложить на пол. рисунок- 11.;Растяжка мышц, разгибающих ногу в колене , в положении лежа (полусухожильные мышцы).Лежа на спине, поставив одну ногу стопой на пол, вторую вытягиваем вверх. Беремся руками за ногу и тянем ее к себе как можно ближе. Следите, чтобы колено не сгибалось в этом положении.; Стрелочка- сидя на полу, ноги раскрыты как можно шире в разные стороны. Наклоны к правой и левой ноге, затем руки ставим на пол перед собой, и начинаем двигаться вперед стараясь положить живот на пол. Важно: следить за правильным положением тазобедренных суставов(ноги во внутрь не заворачиваем)и за прямыми коленами. Рисунки- 12,13)

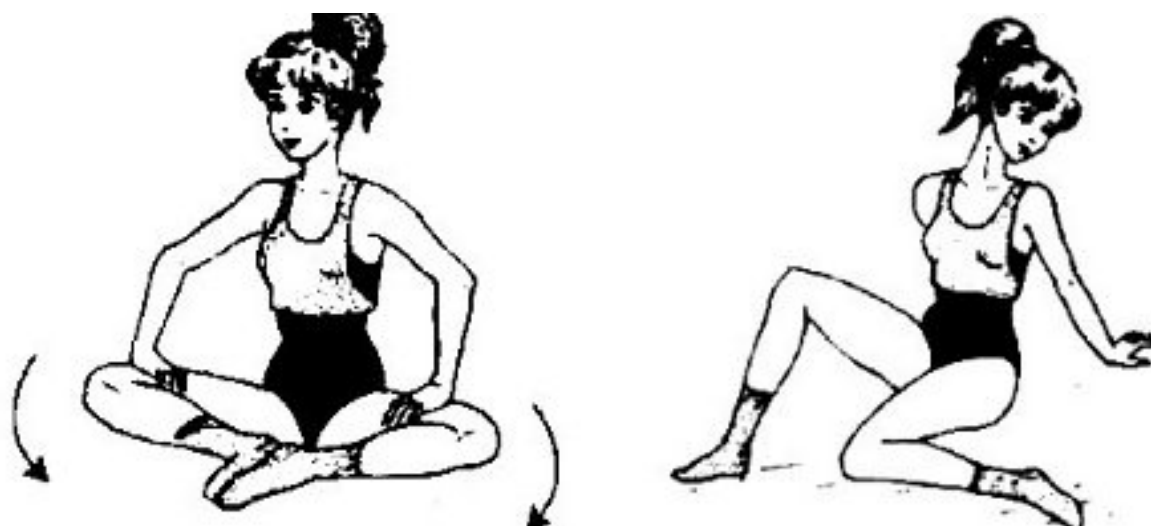


рис.11

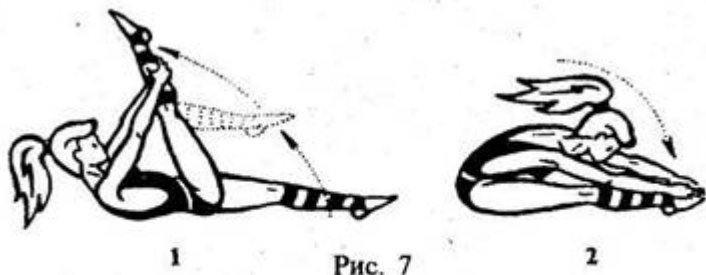


рис.12.

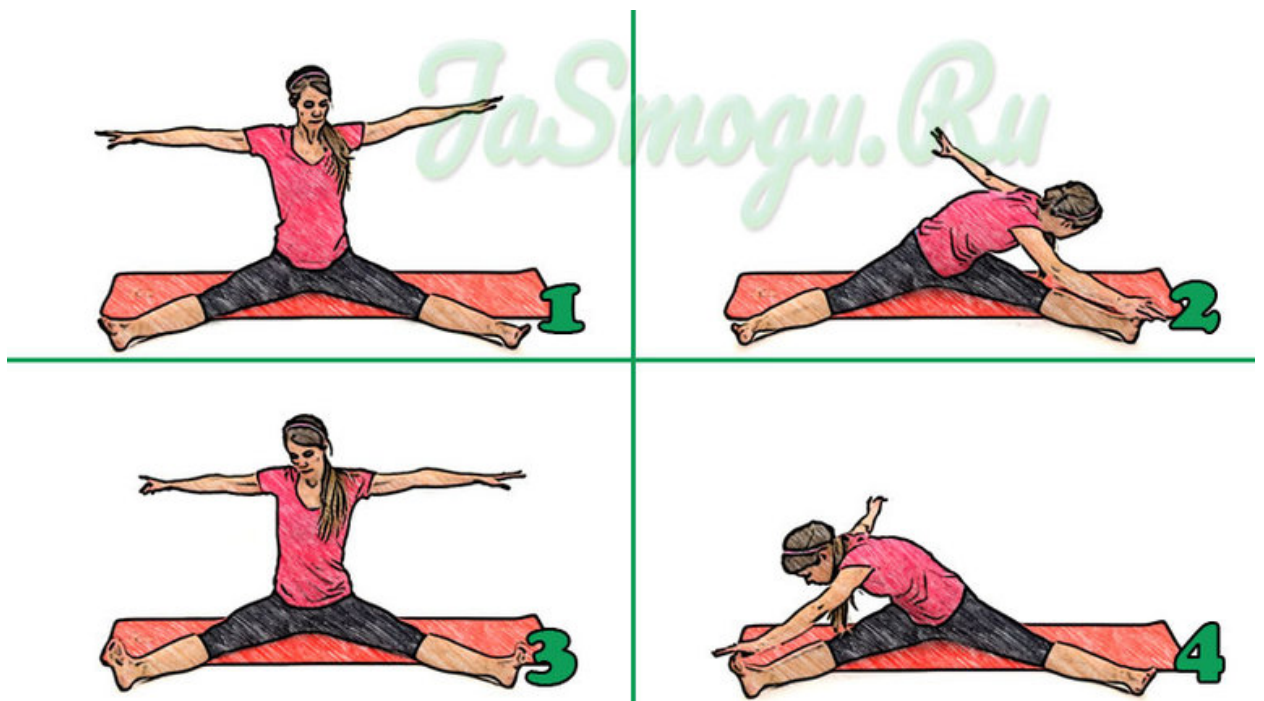


рис.13.

Импровизация

Включаем веселую детскую песню (Чунга-чанга, в каждом маденьком ребенке и т.п.) и предлагаем детям придумать свой собственный танец, используя как можно больше разнообразных движений.

Поклон