**План проведения открытого урока**

**педагога дополнительного образования**

**Поповой Екатерины Михайловны**

**Дата проведения:** 19.11.2021 года

**Время проведения:** 17:10

**Место проведения:** Филипченко, 7/4

**Количество присутствующих детей:** 15 человек

**Тема занятий:** «Ритмические упражнения. Элементы партерной гимнастики».

**Оборудование:** Музыкальный центр, коврики, оборудованный танцевальный зал.

**Цель занятия:** Закрепление знаний и умений детей по комплексу изученных упражнений, формирование индивидуальных способностей средствами музыки и ритмических движений.

**Задачи:**

-укрепление и развитие силы мышц, гибкости позвоночника (формирование правильной осанки), пластичности, подвижности суставов;

-развитие координации, ловкости и точности движений;

-воспитать у детей интерес, желание заниматься музыкально ритмическими движениями.

-развитие умения передавать в пластике различные оттенки настроения (веселое–грустное, шаловливое–спокойное, радостное, торжественное, шуточное).

**Ход занятия:**

1. **Подготовительная часть** – 5 мин. (построение, вход в танцевальный зал).
2. Исполнение танцевального приветствия (поклон).
3. Объявление темы занятия.
4. Разминка на середине зала – 10 мин. (упражнения на разогрев мышц шеи, плечевого сустава, корпуса).
5. Разминка на диагонали – 15 мин. (упражнения на разогрев мышц ног, ходьба, бег, махи).

**Основная часть –** 40 мин:

1) Упражнения для развития и укрепления голеностопного сустава:

– сокращение и вытягивание стоп обеих ног с поворотами головы

И.П.: ноги в 6 позиции, руки на поясе, голова в положении face.

Следить за максимальным вытягиванием и сокращением стоп, за подтянутым, прямым корпусом, втянутыми мышцами живота, правильным положением кистей рук на поясе (4 пальца вместе), прямой спиной.

– сокращение и вытягивание стоп по очереди с наклонами головы

И.П.: ноги в 6 позиции, руки на поясе, голова в положении face.

– «Солнышко»

И.П.: ноги в 6 позиции, руки на поясе, голова в положении face.

Следить за натянутостью колен и стоп, выворотностью.

 Упражнения для растягивания ахилового сухожилия:

– «Чемоданчик»

2) Упражнения на улучшения подвижности коленных суставов:

Следить за максимальным вытягиванием и сокращением стоп, за подтянутым, прямым корпусом, втянутыми мышцами живота, правильным положением кистей рук на поясе ( пальца вместе), прямой спиной.

И.П.: ноги натянутые, руки находятся в свободном положении, ладони лежат на полу.

Следить за сомкнутыми между собой ногами, за тем, чтобы первоначально ложился живот, затем грудная клетка, затем голова.

3) Упражнения для развития паховой выворотности:

– «Бабочка»

И.П.: ноги согнуты в коленях, стопы соединены.

Недопустимо расслабление мышц, поднятие корпуса возможно только углубление

Следить за тем, чтобы первоначально ложились колени (на пол), затем ложился живот, затем грудная клетка, затем голова.

 4) Комплекс упражнений лёжа на спине, упражнения на пресс:

– поднятие ног

И.П.: ноги натянутые, поясница лежит на полу, руки вдоль корпуса.

Следить за натянутостью стоп, колен, как рабочей ноги, так и опорной, за ровностью спины. Помощь руками не желательна.

– «Велосипед»

И.П.: ноги на 90 градусов, стопы сокращены, руки вдоль корпуса.

Ноги поочерёдно сгибаются в коленях, описывая, круг в воздухе.

 5) Упражнения для пресса и укрепления мышц поясничного отдела позвоночника

– «Берёзка», «Коробочка».

И.П.: ноги лежат на полу, стопы натянуты, руки вдоль корпуса.

6) Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра (лягушка, поперечный шпагат).

- «Шпагат»

- Прыжковая комбинация.

**Игровая часть** – 10 мин:

Особое внимание уделяется игровой форме занятий. Это способствует развитию воображения детей, создается положительный эмоциональный фон. Снимается закомплексованность, развивается чувство ритма, координация движений.

1. Игра «Найди свой цвет»- ведущий называет любой цвет, который находиться в зале, и пока ведущий считает до 5, дети должны найти загаданный цвет и коснуться его пальчиком, кто последний коснется, тот выбывает.
2. Игра «Делай как я »- все дети становятся в круг, одни участник в центр круга, включается музыка, и дети повторяют движения за ведущим, когда музыка останавливается, ведущий выбирает лучшего танцора и смена ведущего.
3. **Заключительная часть –** 10 мин.

* Основное построение для выхода из зала;
* Подведение итогов занятия;

            - указать на ошибки при выполнении  упражнений партерной

            гимнастики, отметить положительные качества учащихся.

-домашнее задание – отработать элементы партерной гимнастики (чемоданчик, солнышко, коробочка, лягушка);

* Поклон педагогу;
* Выход из танцевального зала.