**Открытый урок по предмету «Партерная гимнастика» первый год обучения.**Данный урок составлен по адаптированной рабочей программе «Партерная гимнастика» для детей 1 года обучения (6 лет). В нем представлены тематические игры, на развитие чувства ритма, фантазии, пластики импровизации.
Данный материал предложен в игровой форме, с использованием сюжетных образов для детей, что служит отличной базой для успешного понимания и разучивания ребенком танцевальных движений, и постановок. Предназначен для тех, кто работает с детьми 6 лет, для хореографов, работающих с дошкольниками.

**План урока:**

**Тема урока**: «Упражнения для тренировки всей мышечной системы»

 **Тип урока**: комбинированный
 **Цель**: всестороннее развитие ребенка, развитие музыкальности и ритма на занятиях, формирование правильной осанки, гибкости, развитие творческих способностей и индивидуальных качеств ребенка, средствами музыки и ритмических движений, танцевальных и пластических этюдов.
 **Задачи:**

**Развивающие:**
-способствовать формированию правильной осанки;
-содействовать профилактике плоскостопия, развитию чувства ритма, координации движений;
-развивать мышечную силу, ловкость, гибкость, выносливость;
-содействовать развитию памяти, внимания, воображения;
-содействовать развитию дыхательной системы;
-поддерживать интерес детей к организованной деятельности по физическому развитию.
**Воспитательные (личностные):**

-воспитание чувства уважения к культуре своей страны и культуре других народов.

-развитие интереса к искусству танца.

-развитие художественного вкуса.

-повышение общего уровня культуры и формирование внутреннего мира ребёнка.

**Форма работы**: групповая, игровая, парная
**Оборудование:**

-магнитофон (музыкальный материал)
-аккомпаниатор;
 -гимнастические коврики
 **Методы обучения**: практический, словесный
**Структура урока**:
**Организационный момент**(организованный вход детей в зал и построение в линии.

-поклон
 -разминка на середине: разогрев всех групп мышц.
**Упражнения с гимнастическими ковриками**

**Растяжка**

 **Прыжки на середине**
 **Дыхательные упражнения**
 **Поклон-прощание**
 **Выход детей из зала**

**Содержание занятия:**

**Организационный вход детей в зал**. Каждый ребёнок занимает своё место в зале.

 Исполняют поклон. Приветствие.
 **Разминка:**

- голова

- плечи

- руки

- верхняя часть корпуса

- Нижняя часть корпуса

- ноги
**Упражнение «Рюкзак»**
Одеваем рюкзак (горбатая спина)
Снимаем рюкзак (прямая спина)
**Упражнение «Книжка»**
Стоя на ногах, сгибаем спину вперёд достаём до пола, разгибаем спину- тянем руки вверх.
**Упражнение «Снеговик»**
Предлагается ситуация. Дети принимают любую статичную позу, представляют себя снеговиками. Начинает припекать солнышко. Постепенно таит голова снеговика, опускаясь вниз, тают руки, таит спина, ноги, весь снеговик растаял- дети медленно ложатся на пол.
**Упражнение «Зеркало»**
Дети делятся на пары, один в паре- зеркало, другой – смотрится в зеркало. Задача того кто смотрится в зеркало, показывать любые движения по музыку, задача зеркала точно повторять движения. Далее дети меняются ролями.

 **Упражнения с гимнастическими ковриками**(Музыкальный фон).

Корпус и голова прямо. Ноги вытянуты в коленях и стопах. Руки раскрыты в стороны точно по линии плеч, опущены вниз, средний палец кисти касается пола. Руки растягиваются в длину, как можно дальше от корпуса.

**Упражнение «Фиксация исходного положения»**

Исходное положение, сидя на полу.

Фиксация исходного положения.
Руки поднимаются наверх.
Фиксация предыдущего положения.
Руки опускаются в исходное положение.

Упражнение выполняется еще 3 раза.

Упражнение направлено на укрепление спины. постановку корпуса.

**Упражнение «Сгибание и вытягивание стоп»**

 Исходное положение сидя на полу
 Стопы вытягиваются. Важно сохранить пятки оторванными от пола.
 Упражнение повторить еще 2 раза
 Руки поднять вверх.
 Руки опустить в исходное положение.

 Упражнение повторить еще 3 раза.

 Упражнение направлено на укрепление голеностопа, растяжение ахиллова сухожилия, вытянутости ног в коленях и стопах. укреплению мышц спины.

 Упражнение можно выполнять в 2 раза медленнее.

**Упражнение « Круговое движение стоп- андеор»**

 Исходное положение лёжа на полу.
 Стопы сгибаются, стараясь сохранить выворотное положение ног.
 Стопы разводятся в первую выворотную позицию.
 Фиксация предыдущего положения.
 Стопы, касаясь мизинцами пола, вытягиваются и соединяются вместе, достигая исходного положения.

 Упражнение повторяется еще 2 раза.

**Упражнение « Круговое движение стоп – андедан»**

Исходное положение лёжа на полу.
Вытянутые стопы, касаясь мизинцами пола, развести в 1 выворотную позицию.
Фиксация предыдущего положения.
 Стопы сгибаются, стараясь сохранить выворотное положение ног.
Стопы вытягиваются, достигая исходного положения.

**Упражнение «Наклоны корпуса вперед»**

Исходное положение, сидя на полу.
Наклонить корпус как можно ниже, стараясь грудью коснуться коленей. Руки, скрещенные в кистях опустить за стопы. Голова прямо или наклонена вперед вниз. Колени натянуты до предела.
Поднять корпус. Руки вытянуты в локтях, скрещенные руки смотрят ладонями наверх. Голова прямо.
Разъединить кисти. Ладони смотрят в стороны, руки через стороны опустить вниз в исходное положение, вытянуть стопы.

Упражнение направлено на развитие гибкости корпуса вперед и растяжение связок ахиллова сухожилия.

### Упражнение, лежа на спине

Корпус лежит на спине, на полу. Ноги в выворотном положении лежат на полу вытянутые в коленях и стопах. Руки лежат на полу ладонями в пол, точно в стороны на уровне плеч (руки могут находиться за головой). Голова прямо, взгляд наверх.

**Упражнение « Поднимание вытянутых ног на верх (уголок) и опускание в исходное положение»**

Исходное положение.
Правая нога, вытянутая в колене и в стопе, в выворотном положении поднимается наверх. Важно следить за выворотностью левой ноги.
Правая нога опускается в исходное положение.

Также выполняется упражнение левой ногой и двумя ногами одновременно.

### Упражнение лежа на боку

Корпус лежит на правом боку. Правая рука вытянута вперед и лежит ладонью к полу впереди корпуса на уровне груди. Ноги вытянуты в коленях и в стопах в выворотном положении.

**Упражнение «баттман девлёпе в сторону»**

 Исходное положение.
Левую ногу согнуть в колене в выворотном положении так, чтобы кончики пальцев касались правого колена сбоку. Следить за вытянутостью правой ноги.
Фиксация предыдущего положения.
Левую ногу вытянуть в сторону в выворотном положении.
Левая нога опускается вниз в исходное положение.

Упражнение направлено на развитие выворотности бедер и шага в сторону.

**Упражнение «Колобок»**
Сидя на попе, ноги согнут в коленях, прижаты к грудной клетке, руки обхватывают ноги, перекат на спину и обратно.
**Упражнение «Бабочка»**
Сидя на попе, ноги согнуть в коленях и развести в стороны, стопа к стопе.
**Упражнение «Неваляшка»**
Из положения «Бабочка» качаемся из стороны в сторону, руки держат носки.
**Упражнение «Пенёк»**
Лежа на спине закидываем ноги за голову.

**Упражнение «Велосипед»**

Лёжа на спине, ноги подняты и согнуты в коленях, движение ногами, имитирующее езду на велосипеде

**Упражнение «Столик»**
Лежа на спине, ноги согнуть, руками опереться о пол, поднять попу вверх.
**Упражнение «Солдатик»**
Стоя на коленях, руки прижать к боковым швам, отклоняем корпус назад и возвращаемся в исходное положение.
Упр**ажнение “Лодочка”**

Корпус лежит на полу. Руки вытянуты в локтях, ладонь левой руки лежит на полу, на ней сверху ладонь правой руки. Голова опущена вниз, лоб касается пола.
Голову, корпус, ноги одновременно приподнять от пола.
Фиксация предыдущего положения.
Опустить корпус, голову, руки, ноги в исходное положение.
Фиксация исходного положения.

**Упражнение стоя на коленях**

Сидеть с прямым корпусом на коленях, соединенных вместе. Касаясь вытянутых стоп, прижатых к полу. Руки опущены вниз до пола, вытянуты в локтях.

**Упражнение “Прогибание корпуса назад”**

Упражнение вводится после 1,5-2 месяцев занятий.

 Исходное положение.
Подняться на коленях, корпус прямо, руки вдоль тела по бокам.
Фиксация предыдущего положения.
Прогнуть корпус назад, бедра подать немного вперед, руки положить за колени сзади.

Фиксация предыдущего положения.
Выпрямить корпус, руки вдоль корпуса по бокам.
Опуститься на колени в исходное положение.

Упражнение способствует гибкости корпуса назад.

**Упражнение «Качели»**
Лёжа на животе, поочередно ноги вверх- руки вниз, руки вверх- ноги вниз.
**Упражнение «Отдых»**
Встали на колени, сели на пятки, спину наклонили вперёд, руки вытянули.
**Упражнение «Берёзка»**
Лёжа на спине, поднимаем ноги вверх, вытягиваем их, руки держат спину.

**Упражнение «Мостик»**
Лёжа на спине, руки поднимаем вверх, ладошки смотрят в потолок, ноги согнуть, поставить на коврик, представить как-будто вас кто-то тянет за пупок вверх, выгибаем спину, получается мостик.

 **Прыжки «Лягушки»**

 Сидим на корточках, колени разведены в сторону, руки находятся между ног, выпрыгиваем вверх, полностью выпрямляя ноги, руки остаются в прежнем положении. При прыжке дети квакают.
 **Дыхательные упражнения**
 Вдох через нос, руки поднимаем вверх
 Выдох – через рот звук ззззззззззз (муха летит) руки опускаем вниз
 Вдох через нос, руки поднимаем вверх
 Выдох – через рот звук жжжжжжжжж (жук летит) руки опускаем вниз
 Вдох через нос, руки поднимаем вверх
 Выдох – через рот звук шшшшшш (муха летит) руки опускаем вниз
 **Заключительная часть.**

 **Подведение итогов:**

Достижение понимания и стремления воспитанников к тому, чтобы на каждом последующем занятии совершенствовалось техническое исполнение упражнений и осознания того, что «я исполнил это движение качественнее, чем вчера». По окончанию занятия оценка каждого ребёнка и коллектива в целом, обращение внимания на грамотность исполнения и допущенные неточности по всем этапам занятия.

**Поклон. Выход из зала под музыку.**