**Конспект урока**

**Тема: Ритмическая гимнастика, шейпинг.**

**Задачи:**

1. Формирование осанки и её коррекция.
2. Совершенствование координационных способностей.
3. Обучение элементам самомассажа и психорегуляции.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Инвентарь и оборудование:** гимнастическиедорожки, магнитофон.

**Продолжительность:** 45 мин.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Содержание занятий** | **дозировки** | Методические указания |
| **I**    **II**      **III** | **Построение класса**.  **Задачи урока.**  **Беседа о формировании осанки и ее коррекции.**   1. Что такое осанка? 2. Как улучшить осанку? 3. Какие упражнения для улучшения осанки вы знаете?   Переход к месту занятий, построение в шахматном порядке   1. **Ритмическая гимнастика:**   а) Разновидности ходьбы: на носках, острый шаг, высокий, приставной.  б) Разновидности бега: простой, на носках, с высоко поднятыми коленями, с захлестыванием голени назад, приставным правым и левым боком.  в) разновидность шагов на месте и в движении:  -И.п. – о.с., руки согнуты перед грудью. На 1- шаг в вправо приставным, руки в сторону, на 2- И.п., на 3-4 – шаг в другую сторону, руки так же;  -И.п. – о.с., шаг вперед и назад приставным (с хлопком);  г) разновидность прыжков:  - прыжки с выкидом ноги вперед;  - прыжки с выкидом ноги назад;  - прыжки в сторону;  г) Упражнение на дыхание, расслабление.  **II. Шейпинг**  I часть.  а) Упражнение, стоя для верхней, нижней части туловища.   1. И.п. – ноги вместе, спина прямая, руки у плеч. На каждый счет поднимаемся на носках и резко опускаемся, левая рука при этом идет вверх, правая вниз и наоборот. 2. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч. Нагнитесь вперед, не забывайте следить за тем, чтобы спина не искривлялась. Руки разведите в стороны, а затем поворачивайтесь то в одну, то в другую сторону. 3. И. п. - стоя, руки над головой, сцеплены в замок, ноги на ширине плеч. Делайте наклоны поочередно: вбок, прямо, вбок, прямо, вперед, прямо, назад, прямо. 4. И.п. – о.с., руки согнуты. На 1- двигаем пятки вправо, неотрывая носки от пола, на 2 – двигаем носки впаво, неотрывая пятки от пола, на 3-4 тоже, на 5-8 – движение влево.   б) Упражнение на лавке.  И. п - Сесть на лавку или стул, верхняя часть туловища выпрямлена. Медленно поднимаем и опускаем голень. Носок тянем в направлении большой берцовой кости, нога слегка вывернута наружу.  И.п. – сидя на лавке, выпрямить ноги и выполнить упражнение ноги скрестно (ножницы), (велосипед).  в) Упражнение на расслабление, дыхание.  Подготовка дорожек.  II часть.  **Упражнения для мышц спины и живота.**  - И.п. –лежа на спине, руки за голову. На счет 1 –приподнять голову, потянуться правым локтем к левому колену, на 2 –И.п., на счет 3 –потянуться левым локтем к правому колену, на 4- И.п.  - И.п.- лежа на спине, руки вытянуты за головой. На счет 1 –сесть, согнуть правую ногу, хлопок руками под ногой, 2 –И.п., 3- сесть, сгибая обе ноги, хлопок под ногами, 4 – И.п. То же с другой ногой.  - И.п. –сидя, согнутые ноги опираются на носки, руки вперед. На счет 1 – выпрямляя ноги, приподнять их в право, руки отвести влево, на 2- И.п., на 3- ноги влево, руки вправо, 4- И.п.  - И.п. – лежа на животе. На счет 1 – прогибаясь, поднять голову, плечи и руки, на 2- И.п., на 3-4 –повторить.  III. часть  **Самомассаж** ног (голени, бедра) поглаживание ребром ладони, одна рука на другую, похлопывание, потряхивание.  **I.Упражнения на дыхание**  а) Дыхание через одну «ноздрю».  б) «Быстрое дыхание».  в) «Очистительное дыхание».  г) «Воздушный шар в воздухе»  **II. Аутогенная тренировка** (психоэнергетический вариант)  а) Мысленно увидеть световые пятна: красный, зелёный, синий, чёрный выделить один из них и удержать в поле зрения  красный – тепло  чёрный – грусть  синий – холод  зелёный – покой  б) Видеть себя со стороны, представить себя на берегу моря, в лесу.  **III.Итог урока:** **Д/з**  1)Продолжать самостоятельные занятия ритмической гимнастикой.  2) Подготовиться к тесту по подниманию туловища  Организованный уход. | **1 мин**  **5 мин.**  **8-10 мин**.  30с  3-4 мин.  каждое упражнение повторяется 8-10 раз  **8-10 мин**  8-16 раз  8-16 раз  8-16 раз  2-3 раза  По 2 раза  **6-8 мин**  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  **1-2 мин**  **2- 3 мин**  **1-2 мин**  30 сек | Обратить внимание на форму.  Музыкальное сопровождение  Голову поднять, спина прямая, плечи развести, живот втянуть.  Следить за осанкой.  Следить за осанкой, дыханием.  Упражнение выполнять плавно.  Важно: Мышцы живота напряжены, спина выпрямлена.  Следить за спиной, головой.  Смотреть на верхнюю руку  Мышцы живота напряжены, спина выпрямлена.  Следить за правильностью выполнения. Массаж выполняется снизу вверх.  Следить за дыханием животом.  Вначале выполнять упражнение с закрытыми глазами, а затем с открытыми.  Использование аудиозаписи: голоса птиц, шум моря. |