**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 порядке1. **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 зрениякрасный – теплочёрный – грустьсиний – холодзелёный – покойб) 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 туловищаОрганизованный уход.  | **1 мин****5 мин.****8-10 мин**.30с3-4 мин.каждое упражнение повторяется 8-10 раз**8-10 мин** 8-16 раз8-16 раз8-16 раз 2-3 разаПо 2 раза**6-8 мин**6-8 раз6-8 раз6-8 раз6-8 раз**1-2 мин****2- 3 мин****1-2 мин**30 сек | Обратить внимание на форму.Музыкальное сопровождениеГолову 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 рукуМышцы 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. |