**План открытого урока ритмики для 4кл.VII вида.**

**Учитель: Малкова Ольга Александровна**

**Тема : УПРАЖНЕНИЯ НА РАВНОВЕСИЕ ДИНАМИЧЕСКОЙ И СТАТИЧЕСКОЙ КООРДИНАЦИИ.**

**Тип урока: контрольно-обобщающий.**

**Задачи:**

**Обучающая:** Обучение и коррекция выполнения гимнастических упражнений на равновесие и координацию с предметами и без них под музыку в различных направлениях.

**Развивающая:** Развивать, совершенствовать и корректировать равновесие и координацию как статическую так и динамическую; развитие музыкальной памяти и чувства ритма, пространственного восприятия;

**Воспитывающая:** Воспитывать культуру эмоций и коррекция поведения; использовать этические особенности для воспитания нравственности, дисциплинированности, чувства долга, коллективизма, организованности;

**Коррекционная:** для урока ритмики в свете всех его коррекционных задач главным является –эмоциональный фон ученика в условиях школьного обучения.

**Материалы и оборудование:**

* мячи на каждого ребёнка;
* палка гимнастическая для каждого ребёнка;
* коврики для каждого ребёнка;
* 1скакалка длинная и 1обычная ;
* ноутбук;
* картинки с изображением детей (этапы становления человека на задние конечности от0 до 1года)

**Ход урока.**

**1.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ МОМЕНТ.**

**Задача:** Развивать пространственное восприятие, реагирование, способности к ритму, перестроению двигательных действий. Настроить на положительное психо-эмоциональное состояние ребёнка на урок.

Кричалка. (встают в круг лицом др.к др. протягивают руку на руку по одному со словами)

**Я, ты, он, она,- вместе мы 4кл!**

**Большеглазых, озорных,**

**милых, добрых и смешных,**

**И поём и пляшем**

**всей семейкой нашей! (** звучит музыка «Добро пожаловать или посторонним вход воспрещён») .Выполняют движения по диагонали: шаг с носочка; шаг с высоким подъёмом колена вверх – марш; продвигаются вдоль станка на полупальцах и занимают свои места.

**2.МУЗЫКАЛЬНАЯ РАЗМИНКА. ( муз.сопровождение «Будет всё хорошо»)**

**Оборудование:** мячи для каждого.

**Задачи:** Развитие чувства ритма. Отбивание мяча от пола по принципу «глаз-рука»(тестируются ловкость движений, скорость реакции, устойчивость позы, координация).

Комплекс упражнений для разминки: голова ( рисуем подбородком цифры от 1- 5 каждый раз ставя точку);

плечи;

шаг с хлопком в сторону ;

выпады с мячиком в руках чередующиеся с поворотом;

построение в круг под музыку отбивая мяч от пола;

передача своего мяча одному соседу через удар по полу, а у другого принять) .

**3.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ. ( на середине класса под муз. сопровождение « В каждом маленьком ребёнке…» )**

**Оборудование:** коврики и гимнастические палки на каждого.

**Задачи:** Развивать, совершенствовать и корректировать равновесие и статическую координацию, пространственное восприятие, гибкости в комплексе **ритмико-гимнастических упражнений:**

- Мельница с палками на плечах.(Нижняя часть тела не подвижна, а верхняя делает повороты)Развивается статическое равновесие. Способность сохранять равновесие, когда невозможно вернуться в стойку.

- Наклоны боковые с палкой на плечах;

- Наклоны вперёд с палкой и пружинистые движения;

- Наклоны вниз с палкой и присед вверх с руками.

- Выпады на одну ногу с палкой на плечах и на другую.

-Растяжка. Медленный наклон в перёд и в даль.( и.п.Ноги стоят параллельно друг другу на одной прямой),(муз. сопровождение Энрике Мориконэ инструменталка).

**4.ТЕОРИЯ.**

**Задача:** Обобщить и скорректировать понятия координации и равновесия.(Использован метод беседы, объяснения).

**Матерьял:** картинки с изображением детей (этапы становления человека на задние конечности от0 до 1года)

Дети садятся на коврики произвольно, снимают обувь.

Ребята, на уроках мы очень часто говорим и слышим о таких словах как « ловите равновесие», «держите координацию». А давайте попробуем расшифровать эти не простые слова, что они означают?! Итак, РАВНОВЕСИЕ – можно расшифровать как равный вес. КООРДИНАЦИЯ – согласование, взаимосвязь, сочетание приведение в порядок частей тела(рук, ног, головы). Скажите, а мы с вами сразу рождаемся с координацией и равновесием и начинаем ходить, прыгать, бегать? Давайте посмотрим через какие этапы мы с вами прошли ( см.приложение) прежде чем встать на задние конечности. Приведите пожалуйста примеры, где в жизни мы можем увидеть и применить координацию и равновесие?( коньки, лыжи, качели, весы, канатоходец, велосипед…). Здорово!!!!! Мы говорили с вами о равновесии физическом, скажите а внутренне равновесие у человека может быть? Например, говорят:«Этот человек вышел из равновесия».Это как?.....У нас сегодня, есть возможность, каждому из вас попробовать найти или поймать собственное равновесие или координацию. Итак….

**5.ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ НА СЕРЕДИНЕ.** (под муз.сопровождениеЕ.Morricone professional)

**Задача:** Развивать, совершенствовать и корректировать равновесие и координацию в комплексе ритмико-гимнастических упражнений.

**Оборудование:** коврики на каждого.

**- Сохранение равновесия на одной ноге.**Развивается статическое равновесие, улучшается стойка на одной ноге.

- **Стойка на лопатках.**Координация верхней и нижней частей тела, равновесие, ловкость.  
Варианты: удерживаясь в стойке на лопатках, поочередно подтягивайте колени к груди, складывать в лягушку, раскрывать в сторону.

- **Неваляшка.**   
И. П.- сидя, скрестив ноги по-турецки. Взять правой рукой наружный край правой стопы, левой рукой - наружный край левой стопы и, удерживая равновесие, сидя на ягодицах, разводить ноги в стороны, стараясь полностью разогнуть ноги в коленных суставах. При этом необходимо стараться не заваливаться назад. Затем ноги опять сгибаются в коленных суставах, принимая положение по-турецки, но пола не касаются. Упражнение выполняется от 3-4 до 10-12 раз, удерживая равновесие от 2-3 секунд до 10-15 секунд. Тип дыхания - нижнее.   
Это упражнение довольно сложно выполнимо без специальной подготовки, поэтому предлагается система подводящих упражнений.   
Из И. П. поочередно разгибать то правую, то левую ногу, держа ступню соответствующей ноги одноименной рукой. Когда вы научитесь выпрямлять каждую ногу в коленном суставе и некоторое время удерживать ее в таком положении, то можно будет переходить к выполнению упражнения в полном объеме.   
В случае если поначалу вы будете заваливаться назад, не огорчайтесь, а старайтесь, не опуская ступней ног, выйти в положение равновесия, то есть сидя на ягодицах, и продолжать упражнение дальше.

**Сопротивление.** Один партнер своей ладонью надавливает на ладонь горизонтально вытянутой перед грудью руки другого партнера, стоящего с вертикально расположенным позвоночником на двух ногах, пытаясь вывести партнёра из равновесия. На первый взгляд не вызывает сомнений, что устойчивость второго партнера может быть легко нарушена. Но специальная тренировка позволяет ему за счет правильного расположения звеньев тела и оперативного перераспределения тонуса скелетных мышц компенсировать опрокидывающий момент внешней силы. При этом партнер, оказывающий давление, ощущает, что он как будто давит на ось не сдвигаемого стержня, направление которой совпадает с вектором силы давления.

**6.ПРЫЖКОВАЯ ЧАСТЬ. ИТОГОВАЯ.**

**Задачи:** Развитие, совершенствование и коррекция координации, равновесия, пластики, ловкости.

**Оборудование:**1скакалка длинная и 1обычная.

-**Прыжки по диагоналям:** Подскок, галоп с поворотом вокруг себя, бег с захлёстом назад, лошадка, бег с выбросом ног вперёд; **(**муз. сопровождение **detskaya zavodnaya).**

**- Прыжки со скакалкой.** **( муз. сопровождение klassik dens yakety sax)** Развивается координация рука-глаз и рука-нога, улучшается ритм при спарринге, дополнительно развивается выносливость, чувство времени.  
  Варианты: при каждом обороте скакалки перепрыгивайте через нее держа ноги вместе; прыжок через скакалку с заходом; прыжок на месте и группой; по одному с заходом и с поворотом; через большую скакалку + на месте через маленькую.

**7.РЕЛАКС.** (под муз.сопровождениеЕ.Morricone professional)

**Задача:** Восстановить дыхание, снять напряжение, скорректировать эмоциональное состояние.

Встают в центре класса на свои места. Начинают лёгкие покачивания телом в правую и левую сторону вместе с головой; провожают взглядом сначала правую затем левую руку назад; делают глубокий вдох и выдох делят на 3порции ; вдох через одну ноздрю, а выдох через другую; лёгкие покачивания телом вперёд и назад не отрывая пяток и носков под слова:

Все умеют танцевать,   
Прыгать, бегать, и скакать   
Но пока не все умеют   
Расслабляться, отдыхать.   
  
Есть у нас игра такая -   
Очень легкая, простая,   
Замедляется движенье,   
Исчезает напряженье...   
И становится понятно -   
Расслабление приятно!

Дышите – не дышите,

Дышите – не дышите.

Всё в порядке, отдохните!

Вместе руки поднимите!

Превосходно, опустите!

Наклонитесь, разогнитесь

И друг другу улыбнитесь

И с весёлым настроеньем

Все урок вы завершите.