**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей Детская школа искусств с.Алдан-Маадыр.**

Открытый урок по

Ритмике «Упражнение на растяжку и укрепления мышц спины»

**Составитель: преподаватель**

**класса хореографии Кенден А.О.**

**Алдан-Маадыр – 2013г.**

План-конспект урока по ритмике 1 класса.

**Тема урока: Упражнение на растяжку и укрепления мышц спины.**

**Цель урока:**

* Подготовить детей к шпагату, через упражнения развить и укрепить мышцы спины.
* Формировать правильную осанку

**Задачи:**

1. Формирование общей культуры личности обучающегося.
2. Развитие физических навыков, таких как устойчивость, гибкость мышц, выворотность, коррекция осанки обучающихся.

**Оборудование:** музыкальные записи, акустическая аппаратура для чтения музыки.

**План урока:**

1. ***Организационный момент***

- выстраивание детей по линиям, в шахматном порядке

- поклон (из первой позиции)

На раз «и» - шаг с правой ноги в сторону

На два «и» - приставить левую ногу в 1 позицию.

На три «и», четыре «и» - поклон головы.

***Разминка***

**Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов: шеи, туловища, ног, рук.**

* Марш (на всей стопе и на полу пальцах)
* Бег на месте
* Прыжки по 6 позиции
* Разминаем мышцы шеи (повороты головы вправо, влево, вверх, вниз, круговые движения)
* Работа плечевого пояса
* Наклоны корпуса (вперед, к правой и левой ноге)
* Прыжки (простые, поджатые, «разножка», «лягушка») по 4 раза из 6 позиции
* Марш на месте.

1. ***Основная часть.***

Работа на ковриках

- 1. Исходное положение: сидя на полу, спина прямая, ноги прямые, стопы вытянуты. Работа стоп по очереди (вытянутая, сокращенная)

- 2. «Черепашка» И.П. Сидя на полу. Ноги согнуты в коленях и обхвачены руками. необходимо сгруппироваться словно черепашки. На раз «и» - голова поднимается вверх, на два «и» - голову спрятать в коленях.

- 3. И.П. Сид на полу. Спина прямая, ноги вытянуты вперед, стопы вытянуты. Наклон корпуса к ногам (как бы складывается).

- 4. «Циркуль» И.П. сидя на полу, спина прямая, ноги раскрыты в стороны, стопы вытянуты. Поочередная работа стоп (вытянуть и сократить). Затем поочередные наклоны корпуса к правой и левой ноге.

- 5. «Лодочка» И.П. лежа на животе, руки вытянуты вперед, ноги вместе. На раз, два, три, четыре руки и ноги поочередно начинают открываться от пола, как бы «раскачиваться».

- 6. «собачка» И.П. стоя на коленях, руки ладошками упираются в пол. Прогиб в корпусе, пальцы стоп «тянутся» к голове.

- 7. «Часы» лежа на спине, корпус прямой, ноги и руки вытянуты вдоль корпуса. Правая нога остается в исходном положении, а левую – не отрывая от пола, постепенно поднимаем вверх, словно стрелку часов.

- 8. «шпагат» продольный, поперечный с правой и левой ноги.

3***. Заключительная часть.***

- подведение итогов занятия.

-поклон.