**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ**

**«ЦЕНТР ЭСТЕТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ «ТВОРЧЕСТВО»**

Открытое занятие

Тема: «Музыка и движения»

Составитель:

Худякова Т.М.

Педагог дополнительного образования.

Мастер спорта СССР

по художественной гимнастике

Владикавказ

План – конспект

занятия по художественной гимнастике

в группе НП-1

**Тема: «Музыка и движение»**

Цели и задачи занятия:

1. Укрепление здоровья, коррекции осанки и плоскостопия.
2. Изучение техники поворота скрестным шагом.
3. Закрепление прыжков через скакалку.
4. Развитие у детей чувства ритма музыкальной пластики.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Содержание** | **Дозировка** | **Организационно- методические указания** |
| Вводно-подготовительная часть  8\* | Построение. Сообщение задач занятия. Строевые упражнения.   1. Ходьба с носка; на полупальцах, руки в стороны; на пятках руки за спину; высоко поднимая колени. 2. Бег: обычный, чередование бега с высоким подниманием бедра и с захлестом голени назад; с переходом на ходьбу. 3. Разминка:   1.И.п.- ноги вместе.   1. подъем на высокие полупальцы. 2. И.П.   2.И.п.- О.С., руки на поясе.  1-2- правая нога вперед на носок.  3-4- И.П. ( то же другой ногой)  3.И.п.- О.С. Волны руками  4.И.п.-сед упор сзади;  1-2-стопы на себя;  3-4-от себя.  5.И.п.-то же.  1-2- наклон вперед, взяться  за голени, стопы на себя;  3-4- лечь, прогнуться.  6.И.п.- лежа на спине; резкие махи вверх правой (левой) ногой.  7.И.п.-стойка на лопатках «березка»;  1-8 мелкая работа ног  «ножницы» в лицевой  плоскости;  9-16- разведение ног в  стороны до шпагата,  ноги вместе.  8.И.п.-сед на пятках. Волна туловищем.    9.И.п.- Стоя на коленях, руки вверх.  1-4- наклон назад;  5-8- И.п.  10.И.п.- сед в поперечном шпагате, руки в стороны.  1-2-наклон вправо;  3-4- наклон влево;  5-6- вперед, руки вперед;  7-8- И.п.  11.И.п.- сидя, руки вверх.  1-2-перехд через поперечный  шпагат в положение лежа на  животе, руки вверх в «замок».  3-6- прогнуться- «рыбка»;  7-8- в И.п. через поперечный  шпагат  12.И.п.- сед на коленях.  1-2 –спину, округлить,  «кошечка»;  3-4-прогнуться назад;  5-8- стойка на груди ноги  вверх;  9-12-медленно опускать ноги  на пол;  13-16- в И.п. через обратную  волну.  13.И.п.- Лежа на животе.  1-8- 4 маха правой (левой)  ногой;  9-16- поднять правую  (левую)ногу, держать прогнуться  И.п.  14. Лежа на животе, прогнуться «лодочка», руки вверх. На каждый счет перекат- «качалочка»  15.И.п.-Шпагаты на правую (левую) ногу, поперечный, «мостик».  Прыжки:   1. На 2-х ногах; 2. С выбросом прямых ног вперед; 3. Ноги вместе- ноги врозь. | По кругу  2 круга  1-8 раз  1-16 раз  1-16 раз  1-16 раз  1-16 раз  1-8 раз  1-16 раз  1-16 раз  1-8 раз  1-32 раза  1-32 раза  1-64 раза  1-16 раз  1-16 раз  По 10 раз  По 2 серии | Все физические упражнения  Выполняются в среднем темпе.  Бег выполняется в быстром темпе  Ноги прямые, пятки касаются пола.  Ноги при опускании не «бросать»  Таз поднять, как можно выше.  В быстром темпе. Ноги прямые.  В среднем темпе, таз высоко поднят; спина прямая.  Стараться коснуться руками пола  Руки сопровождают движения туловища.  В поперечный шпагат ложиться, через прогнутую спину.  Ноги держать вместе. Прямые, особенно во время опускания на пол.  Махи в шпагат, руки впереди на полу.  Ноги и руки удерживать прямые.  Выполнять самостоятельно.  Высоко отталкиваясь вверх. |
| Основная  часть  22\* | 1. Упражнение без предмета.   Разучивание поворота скрестным шагом. Поворот выполняется из стойки на всей стопе поставить одну ногу скрестно вперед(назад) на носок. Вставая на носки, сделать поворот на 180\* или 360\*. В конце поворота опуститься на всю стопу. Руки на пояс или в стороны.   1. Музыкальный ритм   временная характеристика. Научить детей находить долгие и краткие звуки.  Сюжетная игра на распознавание ритма «Хлопай в ладоши»   1. Упражнения со скакалкой.   А) Круги скакалкой правой и левой рукой, по часовой и против часовой стрелки (большие и малые).  Б) Прыжки через скакалку.  В) И.п. –стойка ноги врозь, скакалка сложена вдвое, внизу, держа ее на ширине плеч.  1-2- поднимая руки вверх, перевести скакалку назад.  3-4- поднимая руки назад, вверх, перевести скакалку вперед.  Г) Прыжки через скакалку, скакалка сложена вдвое. | 4-6 раз  По 8 раз  2 серии  8 раз  2 серии | При выполнении поворотов необходимы: сосредоточенность,внимательность и пространственная ориентировка. Преждевременное расслабление рук влечет за собой расслабление тела и как следует нарушение устойчивости.  Выбирается знакомая мелодия. Попросить детей наиболее точнее воспроизвести ритм.  Скакалка не должна касаться пола.  Приземляться легко, в полуприсед с перекатом на всю стопу.  Руки не сгибать |
| 3.Заключительная  Часть  10\* | Подвижная игра «Заинька»,  *муз. А. Лядова «Зайчик».*  Цель: развивать ритмичность в ходьбе и прыжках, учиться ходить по кругу, держась за руки и согласовывая свои движения с песней.  Дети стоят по кругу, держась за руки. Ребёнок, стоящий в середине круга, изображает заиньку. Под музыку дети ритмично произносят слова:  *Заинька, по садику гуляй, погуляй,*  *Серенький, по садику гуляй, погуляй,*  *Некуда заиньке выскочить,*  *Некуда заиньке выпрыгнуть.*  После этих слов дети останавливаются, расцепляют руки и , стоя на месте, хлопают в такт музыке со следующими словами:  *Заинька, поскачешь – выскочишь,*  *Серенький, попрыгаешь – выпрыгнешь.*  На эти слова песни «заинька» начинает прыгать на двух ногах, продвигаясь вперёд. После чего он выпрыгивает между стоящими детьми за круг.  Упражнение на релаксацию «Солнечный зайчик».  «Солнечный зайчик» заглянул к тебе в глаза (закрой их). Он побежал дальше по лицу (нежно погладь его ладонями) по лбу, по носу, по губам, по подбородку, по плечам (поглаживай аккуратно, чтобы не спугнуть). Побежал по голове, по шее, по животу. Он забрался за шиворот – погладь его там. Он не озорник- он любит и ласкает тебя, а ты погладь его и подружись с ним.»  Подведение итогов занятия. | 2-3 раза |  |