Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Вилюйская детская школа искусств им. М. Н. Жиркова»

Муниципального района «Вилюйский улус (район)»

Республика Саха (Якутия)

**«Развивающие упражнения на уроках гимнастики в ДШИ»**

**(методическая разработка урока)**

Преподаватель класса хореографии

Дмитриева Зоя Дмитриевна

г. Вилюйск 2024г

**Тема урока:**

**«Развивающие упражнения на уроках гимнастики в ДШИ».**

**Цель урока:** способствовать закреплению приобретенных навыков путем повторения и отработки гимнастических упражнений.

**Задачи:**

1.Образовательные: закрепление знаний и навыков, полученных

на предыдущих уроках; развитие познавательных интересов и творческого потенциала учащихся;

2.Развивающие: укрепление опорно-двигательного аппарата развитие выносливости и постановки дыхания; развитие координации движений;

3.Воспитательные: формирование эстетического вкуса, умения вести себя в коллективе; умения творчески взаимодействовать на уроках с педагогом; формирование чувства ответственности.

**Тип урока:**

урок закрепления знаний.

**Оснащение занятия:**

Хореографический зал, музыкальный инструмент (пианино), нотно-иллюстративный материал, коврики.

**Структура занятия.**

1.Вводная часть урока

- знакомство с темой и задачами урока;

- построение в танцевальном зале;

- поклон присутствующим на открытом уроке;

-подготовительные упражнения (разминка, разогрев).

2.Основная часть урока (35 мин.). Актуализация знаний.

- экзерсис на полу (балетная гимнастика);

- упражнения по диагонали.

3.Заключительная часть (3 мин.)

-подведение итогов урока;

-поклон и выход из зала.

**Ход урока:**

1. Приветствие «Поклон».

Настрой учащихся на сотрудничество и взаимопонимание на уроке, включение в деятельность. Урок всегда начинается с приветствия и добрых пожеланий детям.

**2. Разминка с музыкальным сопровождением:**

Практически каждое упражнение направленно ли оно на развитие силы мышц, подвижности сустава или на формирование выворотности, шага, гибкости содержит элемент растягивания. Упражнения исполняются на полу для растяжки и эластичности мышц ног, спины, живота.

**Упражнение для развития подъема стопы:**

• сидя на полу, ноги вытянуты вперед, спина прямая, стараемся коснуться большим пальцем пола (музыкальный размер 2/4);

• сидя на полу, ноги вытянуты вперед, спина прямая, натягиваем подъем стопы на себя, стараемся оторвать ноги от пола (музыкальный размер 2/4).

**Упражнение для развития выворотности стопы:**

• сидя на полу, ноги вытянуты вперед, спина прямая, разворачиваем стопы так, чтобы коснуться мизинцами пола (музыкальный размер 2/4);

• сидя на полу, ноги вытянуты вперед, спина прямая, разворачиваем стопы по I позиции так, чтобы коснуться мизинцами пола (музыкальный размер 2/4);

• все 4 упражнения выполняем по очереди по кругу от себя и к себе (музыкальный размер 2/4).

**Упражнения на растяжку корпуса:**

1) Ноги на полу максимально широко раскрыты в стороны, руки в III позиции (музыкальный размер 4/4):

«и» - правая рука обнимает корпус;

1-2 такты - левая рука тянется к носку правой ноги, корпус вытянуть вдоль правой ноги;

«и» - вернуться в исходное положение;

3-4 такты - повторяем движение; на счет 4 «и» - меняем руки через II позицию: правая поднимается в III позицию, левая обнимает корпус; движение повторяется к левой ноге.

2) Ноги на полу максимально широко раскрыты в стороны, руки в III позиции (музыкальный размер 4/4):

«и» – корпус развернуть к правой ноге;

1 - 2 такты - наклон корпуса к правой ноге, корпус вытянуть вдоль ноги, руки едва касаются правого носка;

4 «и» – вернуться в исходное положение, развернуться к левой ноге;

3 - 4 такты - движение повторить к левой ноге.

3) Ноги на полу вытянуты вперед, руки на поясе (музыкальный размер 4/4):

1 такт – наклон корпуса вперед, руками стараемся достать до носков,

подбородок натянут вперед;

2 такт – вернуться в исходное положение;

3 такт – движение повторяется;

4 такт - вернуться в исходное положение.

**Упражнение для укрепления мышц спины:**

1) «Лодочка» – лежа на животе, ноги прямые, руки вытянуты вперед.

Поочередно поднимаем ноги и руки, изображая качающуюся лодочку.

2) «Русалочка» – лежа на животе, ноги вместе, стопы раскрыты в стороны, пятки прижаты к полу, ладошки возле плеч прижаты к полу, руки согнуты в локтях (музыкальный размер 3/4):

1 – 2 такты – выпрямляем руки и прогибаем корпус назад, запрокинуть голову;

3 – 4 такты – вернуться в исходное положение.

3) «Колечко» (музыкальный размер 4/4) - лечь на живот, опереться впереди на руки, прогнуть корпус назад так, чтобы достать головой носки согнутых назад ног.

Зафиксировать это положение, вернуться в исходное положение.

4) «Крокодил» (музыкальный размер 4/4) - лечь на спину, руки вдоль корпуса, поднять прямые ноги вверх и опустить их вниз за голову, достать носками до пола. Зафиксировать это положение, опустить прямые ноги на пол в «Складочку» руками обнять ноги у щиколотки. Повторить упражнение.

5) «Корзиночка» (музыкальный размер 4/4) – упражнение для мышц спины. Лечь на живот, руками взяться за щиколотки с внешней стороны, ноги потянуть вверх. Зафиксировать положение, голова поднята вверх.

**Упражнения для мышц живота:**

1) «Дощечка» (музыкальный размер 2/4) - стоя на коленях, руки прижаты к корпусу. Исполняются покачивания корпуса вперед-назад, не садясь на ноги.

2) «Березка» (музыкальный размер 4/4) - поднимаем ноги вверх, тянем носки и корпус в потолок, опираясь на локти.

3) «Свечка» (музыкальный размер 2/4):

1 - 2 такты - поднимемся ногами вверх на «Березку»;

3 - 4 такты - правая нога сгибается до колена левой ноги;

1 - 2 такты - исходное положение;

3 - 4 такты - левая нога сгибается до колена правой ноги;

1 - 2 такты - исходное положение;

3 - 4 такты – опускаем ноги на пол, отдыхаем.

**Упражнение на растяжку внутренних мышц бедра:**

1) «Бабочка» - сидя на полу, ноги подтянуты к себе, колени раскрыты в стороны, руки на полу по сторонам. Стараемся коленями достать до пола, при этом поднимая и опуская их, имитируя крылья бабочки.

2) «Лягушка» - лежим на полу, на спине, ноги подтянуты к себе, колени раскрыты в стороны, руки на полу по сторонам. Стараемся коленями достать до пола, при этом глубоко дышим, вдыхая через нос – стараясь оторвать позвоночник от пола и выдыхая через рот «расстелиться» по полу. Закрепление и сопоставление нового с ранее изученным материалом, выполнение практических заданий.

Основой для изучения новой темы являются ранее полученные навыки работы стопы учащихся. Многократное повторение, отработка, доведение до совершенствования уже изученного материала. Практическая работа учащихся в сочетании с использованием средств наглядности и контроля дали положительные результаты в работе на уроке при изучении новой темы.

**Здоровьесберегающие компоненты:**

Партерная гимнастика — это система специально подобранных физических упражнений, выполняемых под музыкальное сопровождение, для укрепления здоровья и гармонического развития организма ребенка. Партерный экзерсис позволяет с наименьшими затратами энергии достичь сразу нескольких целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Эти упражнения так же способствуют исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах, помогают выработать выворотность ног, развивать гибкость, эластичность стоп. Регулярные занятия партерной гимнастикой. Тщательное изучение и соблюдение методики исполнения движений, тренирующих отдельные группы мышц. В сочетании с упражнениями на растягивание и дыхательной гимнастикой, позволяют учащимся добиться хороших результатов и предотвратить травмы и заболевания опорно-двигательного аппарата.

Партерная гимнастика является дополнительным резервом двигательной

активности детей, источником их здоровья, радости, повышения работоспособности, разрядки умственного и психологического напряжения. Профессионально подобранный музыкальный материал организует правильное выполнение движений, повышает настроение учеников.

Положительные эмоции вызывают стремление выполнять движения энергичнее, что усиливает их воздействие на организм, способствует повышению работоспособности, а также оздоровлению и активному отдыху. Упражнения партерной гимнастики совершенствуют двигательные навыки, вырабатывают умение владеть своим телом, укрепляют мышцы, благотворно воздействуют на работу органов дыхания, кровообращения, вырабатывают координацию движений и правильную осанку.

**Подведя итоги урока**, хотелось бы отметить следующее:

Урок прошел в доброжелательной обстановке, темп урока соответствовал младшему школьному возрасту - умеренный. Атмосфера на уроке была творческой, учащиеся активно вступали в беседу и выполняли различные виды деятельности, были доброжелательными, откликались на каждый взгляд, жест, задания выполняли с энтузиазмом. Само поведение детей говорило о том, что относятся к предмету с интересом.

**Домашнее задание.**

Систематически выполнять упражнение «Лягушка» на животе для растяжки

внутренней части бедра.

**Заключительная часть.**

Использованная структура урока, методы и приёмы способствовали достижению цели урока. Разнообразие видов деятельности и в конечном итоге их результативность привела к активизации познавательной деятельности учащихся, поддержанию их интереса к содержанию урока. Этапы урока были логично связаны друг с другом. Рационально было распределено время, отведённое на все этапы урока.

На уроке применялись различные формы и методы учебной деятельности:

эмоциональное вступительное слово преподавателя, практическая индивидуальная работа и её анализ, фронтальная беседа. Принципы, соблюдаемые в деятельности преподавателя и учащихся:

сотрудничество, соучастие, наглядность, доступность.

Список методической литературы:

1. Шмелин А,М,и Украна М,Л, «Гимнастика»-М.ФИС, 20002.
2. Бекина С,Н, Музыка и движение»
3. Потапчук А,А, Осанка и физические развитие детей.
4. Потапчук А,А, Лечебная физическая культура в детском возрасте: Уч / А,А, Потапчук, М.Д.Дидур.- Санк- Петербург.