Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Начальная общеобразовательная школа №11»

План- конспект открытого урока по ритмике (3 класс)

тема:

«Партерный экзерсис»

*(семинар руководителей образовательных учреждений города)*

Учитель: Кульбаева Г.Ф.

г. Чебаркуль

**План- конспект открытого урока по ритмике 3 класс.**

*(семинар руководителей образовательных учреждений города)*

**Тема урока:** Партерный экзерсис для развития гибкости.

 **Цель урока:**

-совершенствовать техники выполнения комплекса упражнений партерной гимнастики;

 -развитие пластичности Партерный экзерсис для развития гибкости., координации тела и мышечной памяти.

**Задачи:**

- формировать и развивать музыкально-ритмические навыки;

 - развитие координации движений;

 - формировать эстетического воспитания, умение вести себя в коллективе;

 - активизация творческих способностей.

**Методы обучения:**

 - наглядный (практический показ);

- словесный (объяснение, беседа).

**Педагогические технологии:**

 -здоровье сберегающая технология;

 -игровая технология.

 **Тип занятия:**

-повторение и закрепление изученного материала.

**Планируемый результат**

*Личностные:*

 • воспитывать чувство коллективизма;

 • эстетический вкус (умения видеть красоту движения), воспитывать доверие к себе и веру в себя.

*Предметные:*

• Умение повторить разученные связки, повторить и закрепить пройденный материал (элементы движений, упражнений);

• сформировать движенческие навыки;

• закрепить знания о динамических оттенках музыки (темп, ритм, динамику).

*Метапредметные:*

• развивать творческое воображение у учащихся;

• укреплять психическое и физическое здоровье средствами ритмики.

**Составитель:** Кульбаева Г.Ф.

Содержание занятия.

**Организационная часть:** Вход в зал под музыку. Построение, приветствие- поклон.

Учитель: Здравствуйте, дорогие ребята. Сегодня у нас на уроке гости. Мы покажем уроке. Тема урока «Партерный экзерсис». Что такое партерный экзерсис? Ответ детей. Да, это различные упражнения которые можно делать на полу сидя, лежа, на ковриках. Все упражнения будут направлены на развитие гибкости. Закрепим пройденный материал. Соблюдаем технику безопасности и правила поведения на уроке. Соблюдаем дистанцию и следим за осанкой.

Урок мы начинаем с разминки, вы готовы ребята? И.п. Руки на пояс, ноги вместе. Локти проверили, спину выпрямили, улыбнулись и начинаем урок.

**I.Разминка по кругу.**

( обучающиеся работают под музыку)

- ходьба (с носка, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен);

 - бег (с захлестом голени назад, подскоки).

(Перестроение в четыре колонны)

**Ритмическая разминка** (ОРУ под музыку)

1) упражнения для головы;

2) упражнения для мышц рук и плечевого пояса;

 3) упражнения для мышц корпуса;

 4) упражнения для мышц задней поверхности бедра и голени;

 5) упражнения для мышц ног (приводящая и нежная мышца);

 6) прыжки, шаги.

Упражнение на дыхание «Кипящий чайник». Разогрелись, как положено? Молодцы ребята, работаем дальше.

Танцевально- ритмические упражнения (упражнения с хлопками).

II. Основная часть.

Партерный экзерсис для развития гибкости.

Упражнения направлены на развития гибкости снимает напряжение, предупреждает возникновение травм и улучшает общее состояние организма.

1.**Упражнение «Складочка»** это упражнение довольно сложное, но делая это упр. вы укрепляете спину и растягиваете мышцы ягодиц. И.п.. Сед, ноги прямые вперед, руки в упоре сзади. Выполняем наклон вперед, руками достаем до носков, удерживаем это положение и возвращаемся и.п..

2. **Упражнение «Чебурашка»** работают у нас боковые мышцы, мускулатура живота. И.п.. Сед, ноги врозь, руки за голову. Локти смотрят в стороны, спина прямая, наклон корпуса в правую и в левую сторону.

3. **Упражнение «Бабочка».** Оно способствует улучшению растяжки ног и бедер, нормализует кровообращение в области малого таза, а также благотворно влияет на осанку. И.п.. Сед, соедините стопы, работают колени, словно крылья бабочек порхают.

4. **Упражнение «Кошечка»** для мышц спины и пресса. И.п.. Стоя на коленях, ладошки смотрят вперед. Округляем спину, голова вниз. Прогибаемся, голову поднимаем вверх.

 5. **Упражнение «Лодочка».** Здесь у нас работают мышцы спины, ягодичные мышцы и мышцы живота. И.п.. Лежим на животе, прямые руки вперед, прямые ноги назад. По команде, поднимаем руки и ноги, прогибаемся, возвращаемся в и.п..

 6. **Упражнение «Дракончик».** Упражнение способствует повышению гибкости и подвижности поясничного отдела позвоночника и оказывает влияние на укрепление мышц рук, спины, груди и плечевого пояса. И.п. Лежим на животе, руки согнуты в локтях. По команде, выпрямляем руки, голова уходит назад, возвращаемся в и.п..

 7. **Упражнение «Колечко».** И.п.. Лежим на животе, руки согнуты в локтях, прямые ноги назад. По команде, руки выпрямляем, голова тянется к ноге, ноги сгибаются в коленях и нога тянется вверх.

 8. **Упражнение «Корзинка».** Лѐжа на животе, руки вытянуты вдоль тела, согните ноги в коленях к спине и голове, возьмите руками ступни за внешнюю сторону и тяните к голове. Хорошо поработали, теперь можно и поиграть. Что развивает музыкальные игры? Музыкальный слух, внимание, память, мышление.

**Музыкальная игра: «Цока-бачо».**

 III. Заключительная часть:

1.Вы у меня сегодня все молодцы, все постарались. Я надеюсь, что наш организм стал более гибким, и если даже что то у нас не получилось, не переживайте, мы будем над этим работать. И все у нас получится!

2.Поклон.

3.Организованный выход