

*Пыхтина Юлия Вячеславовна*

*Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
города Москвы "Школа № 285 имени В.А.Молодцова" ОДО – 12*

**ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ ПО СТРЕТЧИНГУ  
НА ТЕМУ: «ПРОРАБОТКА ШПАГАТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПАРТЕРНОЙ  
ГИМНАСТИКОЙ И СТРЕТЧИНГОМ»**

**Характеристика группы:** группа первого года обучения занимается по общеобразовательной программе дополнительного образования - «Стретчинг». Возрастная категория детей: от 7 до 12 лет. Количество детей в группе: 12 – 15 человек.

**Продолжительность занятия:** 2 часа

**Необходимые средства и оборудование:**

- зеркала, укрепленные на одной стене;
- музыкальный центр;
- коврики для занятий гимнастикой;
- гимнастические палки.

**Форма одежды:** гимнастический купальник или футболка, лосины или легенсы, носки, кроссовки или кеды.

**Дидактический материал:**

- флеш-носитель с записями ритмичной музыки разного темпа.

**Цель занятия:** улучшение эластичности тела путём занятия партерной гимнастикой и стретчингом.

**Задачи:**

**Обучающие:**



- повысить уровень физической подготовки детей;
- развить силу и гибкость опорно-двигательного аппарата детей с помощью партерной гимнастики и стретчинга;

- проработать шпагаты и полу-шпагаты;

***Развивающие:***

- научить ребенка чувствовать и понимать своё тело и его возможности;
- повысить уровень осведомленности детей об основах анатомии, взаимодействии музыки и движения;

***Воспитательные:***

- способствовать адаптации детей в коллективе;
- воспитать у детей потребности в физической культуре.

## **Структура занятия**

### **I. Организационный момент.**

### **II. Подготовительная часть.**

2.1 Разминка верхней части корпуса (шея, плечевой пояс, руки, спина).

2.2. Разминка ног и тазобедренных суставов.

2.3. Бег на месте и по кругу.

### **III. Основная часть. Партерная гимнастика. Растяжка.**

3.1. Работа над стопами и коленом.

3.2. Упражнение «лягушка» (сидя, лежа).

3.3. Работа над укреплением и растяжкой мышц спины и позвоночника.

3.4. Махи ногами, лежа на боку и спине, растяжка.

3.5. Продольные полу-шпагаты (с прогибом назад).

3.6. Упражнения на внутреннюю поверхность бедра, поперечные полу-шпагаты.

3.7. Упражнения на развитие гибкости («корзиночка», «мостик»).

3.8. Шпагаты (поперечный, продольный).



3.9. Правильное завершение партерной гимнастики.

#### **IV. Заключительная часть.**

4.1. Работа с палкой (и без) над плечевыми суставами.

4.2. Рефлексия.

### **Содержание занятия**

#### **I. Организационный момент.**

Дети находятся в танцевальном зале, стоят в шахматном порядке, лицом к зеркалу. Педагог приветствует их и спрашивает, хотят ли дети научиться садиться на шпагаты. Дети скорее всего скажут хором – «Да!». Педагог объясняет, что для того, чтобы научиться садиться на шпагаты и делать это правильно, нужно хорошо размяться и правильно разогреть все мышцы в теле. «Для этого мы сейчас сделаем разминку, а потом будем заниматься гимнастикой на полу, на ковриках. А в конце урока попробуем садиться на шпагаты». Дети скорее всего закричат – «Ура!».

#### **II. Подготовительная часть.**

2.1. *Разминка верхней части корпуса (шея, плечевой пояс, руки, спина).*

Педагог включает подвижную музыку, встает вместе с детьми лицом к зеркалу (чуть сбоку зала) и намечает детям движения, которые они выполняют на разминке. Сначала наклоны головы вперед-назад, вправо-влево, затем – круговые движения головой. Педагог говорит, что эти движения всегда нужно выполнять медленно и осторожно.

Далее идут различные движения и упражнения на разогрев плечевого пояса и рук. Это вращательные движения плечами и всевозможные варианты комбинаций махов руками: в стороны, круговые. Важно делать их с правильным дыханием, т.е. если руки идут вперед (на сжатой грудной клетке), нужно делать вдох, когда руки идут в стороны – выдох. Такая техника позволяет увеличить вентиляцию легких и очень полезна.



Для разогрева спины обычно используют наклоны вперед и в стороны. При наклонах в стороны важно, чтобы таз оставался на месте, а рука тянулась как можно дальше в сторону наклона. Также педагог следит за тем, чтобы дети не сутулились.

### *2.2. Разминка ног и тазобедренных суставов.*

Во время разминки ног педагог показывает, а дети выполняют, различные упражнения на стопы, колени и тазобедренную часть. Обычно это выпады вперед и в стороны, с наклоном и без. Далее дети сами делают «перекаты», педагог следит за правильностью выполнения данного упражнения и корректирует, если необходимо.

### *2.3. Бег на месте и по кругу.*

Это самая быстрая часть занятия, музыка на данном этапе должна быть максимально ритмичной и живой. Педагог демонстрирует различные варианты бега и подскоков на месте. Дети выполняют на середине зала. Затем, бег по кругу, переходящий в быструю ходьбу. Постепенное замедление шага до полного восстановления дыхания и пульса.

## **III. Основная часть. Партерная гимнастика. Растяжка.**

### *3.1. Работа над стопами и коленом.*

Педагог объясняет правила выполнения упражнений на полу из положения сидя и лежа (постановка тела, головы, спины, ног, стоп). Дети выполняют упражнения под устный счет педагога. Педагог может спросить – «Ребята, как вы думаете, какие мышцы сейчас работают?». Дети говорят свои варианты ответов. Педагог слушает и затем говорит правильный ответ. Важно, чтобы дети поняли, что при упражнениях на стопы и колени из положения сидя, работает спина, поэтому она должна быть максимально ровной, как доска. За этим нужно следить все последующие занятия.

### *3.2. Упражнение «лягушка» (сидя, лежа).*



Педагог объясняет и показывает, как правильно сидеть на «лягушке». Дети пробуют так же. Выполнение упражнения детьми из положения сидя с наклоном вперед под устный счет педагога. Так же возможно выполнять «лягушку» из положения лежа. Если на спине - то педагог следит за тем, чтобы поясница была прижата к полу, то есть нельзя прогибаться. Если лежа на животе – то надо стараться, чтобы таз и стопы касались пола. При выполнении всех этих упражнений допускается индивидуальная помощь педагога.

### *3.3. Работа над укреплением и растяжкой мышц спины и позвоночника.*

Педагог объясняет правила выполнения упражнений на мышцы спины и развитие гибкости позвоночника: из положения лежа на животе («колечко», «лодочка»), из положения сидя (складка вперед с головой в колени, наклоны вперед и стороны с ногами в стороны), из положения на четвереньках («кошечка» – максимально прогнуть и выгнуть спину). Выполнение упражнений детьми под устный счет педагога.

### *3.4. Махи ногами, лежа на боку и спине, растяжка.*

Педагог рассказывает основные правила и нюансы выполнения махов прямой ногой, лежа на боку (ногу ориентируем к уху), лежа на спине (ногу ориентируем к лицу). Выполнение детьми упражнений под устный счет. Индивидуальная помощь педагога в растяжке. Так же на данном этапе занятия педагог объясняет и показывает: как правильно тянуть другого человека: куда поставить опорную ногу, за какую часть ноги нельзя брать, как правильно лежать и т.д. Дети могут (а со временем должны) попробовать потянуть друг друга сами, учитывая все эти правила. Педагог следит за техникой безопасности взаимодействия детей.

### *3.5. Продольные полу-шпагаты (с прогибом назад).*

Педагог показывает полу-шпагат и объясняет основные правила и задачи при выполнении полу-шпагатов. В данном случае, выполняется продольный полу-шпагат с прогибом вперед-назад с каждой ноги. Дети выполнение



наклоны из этой позы под устный счет педагога. В прогибе назад можно отпустить руки от пола и прогнуться назад с руками ещё больше. В конце упражнения педагог спрашивает – «На какую птицу похожа эта поза?» Дети говорят свои варианты. Педагог подсказывает – «На лебедя!». В последствии перед этим упражнением педагогу достаточно будет произнести словосочетание «садимся на лебедя» и дети сразу поймут, что речь идёт о продольном полу-шпагате. К тому же образные сравнения всегда помогают достичь наибольшего результата в обучении.

*3.6. Упражнения на внутреннюю поверхность бедра, поперечные полу-шпагаты.*

Педагог показывает варианты упражнений на внутреннюю поверхность бедра, объясняет нюансы. Дети выполняют упражнения из положения лёжа на спине под устный счет педагога. В основном это различные «разножки», с шпагатом в воздухе. То есть, дети лежат на спине, ноги в стороны. Важно максимально дотянуть колени и полежать в таком положении, например, полминуты. Можно чередовать данные упражнения с упражнениями на пресс, например, велосипедом в обратную сторону.

*3.7. Упражнения на развитие гибкости («корзиночка», «мостик»).*

Педагог спрашивает детей, какие ещё они знают упражнения для развития гибкости. Дети дают свои варианты. Педагог спрашивает, знают ли дети такие упражнения, как «корзиночка» и мостик» и умеют ли они их делать. В большинстве случаев, дети о таких упражнениях уже слышали или выполняли их ранее. Педагог объясняет основные правила выполнения этих упражнений: важно делать их медленно и осторожно. Из мостика возвращаться плавно, не падая на пол. Дети выполняют эти упражнения под устный счет педагога. Педагог помогает и страхует ребенка в случае необходимости (особенно в упражнении мостик).

*3.8. Шпагаты (поперечный, продольный).*





Педагог говорит детям – «Ребята, мы прекрасно разогрели наше тело и сейчас наконец оно готово к тому, чтобы попробовать настоящие шпагаты!» Дети, как правило, реагируют позитивно. Далее, педагог объясняет, какие есть варианты выполнения поперечного шпагата: из положения с пола или, используя станок, держась за палку. Педагог считает - сколько секунд ребенок может удержаться в шпагате. В дальнейшем, это время должно увеличиться до одной-двух минут. То же самое педагог объясняет про продольный шпагат. Дети выполняют эти упражнения самостоятельно, при наблюдении педагога и при необходимости его помощи.

### *3.9. Правильное завершение партнерной гимнастики.*

После выполнения шпагатов дети снова возвращаются на коврики для того, чтобы правильно закончить гимнастику. Для этого педагог показывает и объясняет, как правильно выполнять упражнение «распускающийся цветок». Упражнение «распускающийся цветок» выполняется из положения, сидя на коленях (по-японски), головой в пол, руки на пятках. Медленно начинаем подниматься и раскрываться, прогибаясь головой назад, при этом бедра стараемся максимально направить вперед. Руки всё упражнение упираются в пятки. Голова расслаблена и откинута максимально назад. В таком положении надо задержаться несколько секунд и затем, снова медленно опуститься и лечь грудью на колени, а головой в пол. Упражнение выполняется медленно и осторожно и повторяется несколько раз.

В конце всей гимнастики (после упражнения «распускающийся цветок») педагог показывает и объясняет, как правильно вставать с пола и разгибаться. Важно, чтобы позвоночник разгибался постепенно: сначала встают на место нижние отделы позвоночника, затем – средние и, в последнюю очередь, – верхние и голова. Дети повторяют за педагогом, а со временем – делают сами.

## **IV. Заключительная часть.**

### *4.1. Работа с палкой (и без) над плечевыми суставами.*

После того, как дети правильно встали, педагог показывает еще несколько упражнений для верхней части корпуса. Это замок руками сзади, когда одна рука согнута и идет через верх, через плечо, пытаюсь достать другую руку, которая идет к лопаткам через низ. Если дети достают одной рукой до другой и могут соединить их в замок, то можно сделать плавные наклоны головой вперед и назад. Затем руки поменять. Далее педагог соединяет ладони сзади на спине в области лопаток и просит детей показать, как это получается у них. В таком положении дети тоже делают плавные наклоны головой вниз и вверх, подбородком вверх. Все эти движения выполняются плавно и медленно. После этого педагог разрешает взять специальные палки, предназначенные для занятий гимнастикой и развитием гибкости. Педагог показывает варианты движений и упражнений с палкой, направленных на максимальное увеличение подвижности плечевых суставов, а также, на расслабление и полное восстановление дыхания после тренировки. Выполняется под устный счет педагога.

#### *4.2. Рефлексия.*

Педагог спрашивает детей, что им понравилось из сегодняшнего занятия больше всего, что давалось легче всего, а что показалось сложным. Все вместе обсуждают упражнения гимнастики и особенно шпагаты. Педагог напоминает, что их можно выполнять только на очень разогретое тело. Затем благодарит детей за занятие и за то, что они хорошо поработали. Дети прощаются с педагогом до следующего занятия.

