

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.

