

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»

Конспект открытого занятия: «Стретчинг»

Составитель: Мартыновских
Марианна Игоревна,
педагог дополнительного образования

пгт. Ревда
2020г.

Творческое объединение: «Команда эстрадно-современного танца DiveDance»

Тема занятия: «Стретчинг»

Ф.И.О. педагога: Мартыновских Марианна Игоревна

Год обучения: 1

Возраст учащихся: 13-17 лет

Тип занятия: развивающее занятие

Форма организации образовательного процесса: занятие

Форма организации деятельности учащихся: групповая

Методы: словесный, наглядный, практический

Цель занятия: развитие эластичности и подвижности мышц при помощи стретчинга.

Задачи занятия:

- подготовить (разогреть) мышцы рук, ног, корпуса к занятию;
- разучить упражнение на растягивание;
- вырабатывать лёгкость движения, осанку;
- развивать физические данные ребёнка, память, внимание.

Воспитательные: формировать положительный настрой на занятие; способствовать формированию у детей умения работать в группе.

Развивающие: развивать внимание, умение слушать и понимать заданный вопрос, понятно отвечать на него.

Оборудование и материалы: коврики, музыкальный проигрыватель, зеркало.

ПЛАН

1. Вводная часть занятия.

Организационный момент.

2. Основная часть занятия.

2.1. Вступительная беседа.

- Повествование о стретчинге, происхождение и развитие;

2.2. Практическая часть занятия.

- Разминка на середине зала;

- Физкультминутка минутка.

- Стретчинг на полу;

3. Заключительная часть занятия.

Подведение итогов по практической части. Какие группы мышц были задействованы во время урока.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Вводная часть занятия

- приглашение детей в зал;
- организационный момент. Эмоциональный настрой;
- поклон;
- расстановка по линиям в шахматном порядке.

2. Основная часть занятия

Вступительная беседа

Педагог: давайте мы с вами попробуем вспомнить, что такое стрейчинг?

Дети: ответы...

Стрейчинг – это комплекс упражнений на растягивание для сохранения эластичности мышц и суставов;

Разминка на середине зала:

- упражнения для улучшения гибкости шеи;
- упражнения для улучшения эластичности плечевого пояса и подвижности плечевых суставов;

- упражнения для улучшения подвижности локтевого сустава и эластичности мышц плеча и предплечья;
- упражнения для улучшения подвижности гибкости суставов позвоночника;
- упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов;
- упражнения для улучшения подвижности коленных суставов;
- упражнения для увеличения подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы.

Физкульт.минутка.

Стретчинг на полу:

- упражнение на вытягивание стоп и ног вверх;
- упражнение на чередование наклонов вперёд на вытянутые в коленях ноги;
- упражнение на растягивание сухожилий под коленями;
- упражнение на растягивание внутренних мышц бедра;
- упражнение «Книжка»;
- упражнение «Лягушка»;
- упражнение с нагрузкой в паре.
- продольный шпагат с правой и левой ноги;
- поперечный шпагат;
- Повторение танцевальной комбинации.

3. Заключительная часть занятия:

подведение итогов:

Педагог: давай подведем итог занятия. Перечислите какие группы мышц мы с вами сегодня задействовали в занятие?

Дети: ответы детей...

Педагог: да, действительно мы задействовали все группы мышц.

Спасибо за работу. До свидания.