

Самоанализ занятия на тему: «Стретчинг», подготовленного и проведённого педагогом дополнительного образования Мартыновских М. И.

Тип занятия: «Развивающее занятие»

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.

Конспект урока соответствует программным требованиям данного возраста, рабочему плану и поставленным задачам.

Учащиеся к началу занятия были уже собраны в танцевальном классе.

Занятие началось с поклона, приветствия. Ясно и четко были объявлены цели и задачи урока. Занятие проходило под музыкальный центр. Моей задачей в ходе урока было дать детям упражнения на все группы мышц, чтобы развивать физические данные ребёнка, а также память, внимание.

В ходе урока изменялся темп и характер музыкального сопровождения, что соответствовало упражнению.

В подготовительной части урока мы с учащимися поговорили о понятие стрейчинг. В основной части урока детьми сначала выполняли упражнения на середине зала (стоя), для укрепления мышечного корсета спины и устойчивости. Далее был партерный стретчинг, упражнения

выполнялись на гимнастических ковриках в положении сидя и лежа (живот, спина).

В конце занятия были подведение итогов по практической части, а также подвели итоги какие группы мышц были у нас задействованы.

На протяжении всего урока мною использовались методы: словесный, наглядный, практический.

Стиль общения с учениками доверительный. На протяжении всего урока учащиеся были активны и эмоциональны.

В целом занятие проходило на хорошем организационном уровне. В ходе всего занятия я занимала такое место, чтобы держать в поле зрения всех учащихся класса. На протяжении всего урока я концентрировала свое внимание на правильном выполнении движений и упражнений, по мере необходимости, делала методические замечания.

Хочу так же отметить, высокую дисциплинированность класса и их, интерес и желание качественно выполнять упражнения.

« 20 » 05 2020 г.



подпись