

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества «Южный»

КОНСПЕКТ ОТКРЫТОГО ЗАНЯТИЯ

на тему: «Партерная гимнастика. Упражнения для развития и укрепления мышц
спины и гибкости позвоночника».

«В мире загадок»

(из учебно-тематического плана 1 года обучения
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Ритмика»

Автор: педагог дополнительного образования,
Томилина Елена Алексеевна

Рязань 2025г.

Аннотация:

- Тема занятия:** «Партерная гимнастика. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника». «В стране загадок»
- Состав учебной группы:** Обучающиеся 1 года обучения, 5-6 лет. Предполагаемое количество детей - 15.
- Цель занятия:** формирование двигательной сферы детей и навыков ориентировке в пространстве, развитие воображения и способности к двигательной импровизации.

Тип занятия: ознакомительный

Методы обучения:

- Словесный метод (рассказ, беседа);
- Наглядный (показ движений);
- Практическая работа: игровой метод.

Задачи занятия:

Образовательные:

- приобретение навыков преодоления двигательного автоматизма.
- обучение навыкам дыхательной гимнастики.

Развивающие:

- развивать внимание, память, творческое воображение;
- развивать зрительную и двигательную реакцию детей на зрительные сигналы.

Воспитательные:

- воспитывать у обучающихся самостоятельность в выполнении упражнений.

Оборудование

Музыкальный центр, аудиозаписи, заламинированные цветы по количеству детей, украшение зала в картинках (ответов к загадкам), гимнастические коврики.

План занятия:

- 1. Вводная часть занятия. 5мин.**
 - Вход под музыку, построение;
 - Приветствие – поклон;
- 2. Основная часть занятия. 40мин.**
 - Сообщение темы занятия;
 - Игровая разминка;
 - Практический материал – показ изученных ритмических элементов:
- 3. Заключительная часть занятия. (5 минут)**
 - Построение;
 - Совместное подведение итога;
 - Поклон – прощание.

Ход занятия:

(Дети под музыку входят в зал, становятся в две колонны – мальчики и девочки).

Педагог: Здравствуйте дети! Давайте друг с другом поздороваемся. *(Приветствие-поклон).*

Сегодня я предлагаю вам отправиться в страну загадок, но чтобы туда попасть, нужно выполнить не сложные упражнения.

1. Упражнение на перестроение в пространстве

Дети двигаются врассыпную в соответствии с музыкальным сопровождением (легкий бег, подскоки). С окончанием музыки строятся в соответствии со схемой (круг, колонна, 2 круга, 2 колонны)

Педагог: Ребята, посмотрите, мы попали в страну загадок. Каждый ответ загадки вы будете показывать мне в виде наших изученных ранее танцев.

- Вы готовы?

(Предполагаемые ответы детей)

Педагог:- Слушайте внимательно первую загадку.

На одной лесной опушке
Мишка спит зимой в избушке,
Летом в шахматы играет,
Рыбу ловит, не сучает.
Но его привычный быт,
Нарушает смех и визг,
Мяч в окне, компот разлит...
Кто скажите так шалит?

Ответы детей: *(Маша и медведь)*

Педагог: Ой, какие молодцы ! Правильно отгадали мою загадку.

(Выполняется) танец – разминка под песню А.Кукушкина «Зарядка»

Педагог: Отлично станцевали! Переходим к следующей загадке.

В Африке страшный зверь обитает,
Охотник его всегда же узнают.
Хвост огромный, длинный очень,
Убегай же, что есть мочи.
Зубы острые, не счесть, Знает каждый, кто есть здесь.
Испугал всех, покори, Дети, это...

Ответы детей: *(Крокодил)*

Педагог: - Да все верно! Только мы с вами знаем танец не про крокодила, а про маленького крокодыльчика. Который не будет нас пугать, а наоборот он хочет вместе с нами дружить и веселиться.

(Выполняется) танец «Крокодыльчик просто класс» слова, музыка и Аранжировка - Иосиф Чуприк (YOYO)

Педагог: - Очень хорошо ! А сейчас мы вместе отдохнем и выполним дыхательную гимнастику .
(Выполняется) Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо».

Подуем на плечо,
Подуем на другое,
Подуем на живот,
Как трубка станет рот
Ну, а теперь- на облака
И остановимся пока

Педагог: Мы восстановили дыхание, набрались сил и теперь будем слушать следующую загадку.
Деревянный озорник

Из сказки в нашу жизнь проник.

Любимец взрослых и детей,

Смелчак и выдумщик затей,

Проказник, весельчак и плут.

Скажите, как его зовут?

Ответы детей: (Буратино)

Педагог: - Хорошо! Дети, а мы знаем танец про буратино?

(предполагаемые ответы детей)

Педагог: - Нет, мы знаем такой этюд, который называется «Буратино». Давайте покажем его нашим гостям.

(Выполняется этюд) «Буратино»

Раз, два –есть голова *(наклоны головы вперед, назад)*

Три, четыре - ручки были *(поочередный подъем рук вперед)*

Пять, шесть – ножки есть *(поочередный подъем ног вперед)*

Буратино ожил весь, он устал и потянулся *(поднятие на носочки руки вверх)*

Раз нагнулся, два нагнулся *(наклоны туловища в правую и левую стороны)*

А затем вперед, назад и в бок и так и сядь *(вращение туловища по часовой стрелке)*

А потом упал чужак, вправо - влево 2 раза посмотрел *(присед смотрим вправо, влево)*

Там увидел он качели и качаться захотел *(в парах попеременное приседание)*

Педагог: - Ребята вы большие молодцы, все движения выполнили правильно!

- Ну, что пришло время следующей загадки, слушаем внимательно.

Живёт она в чаще дремучей лесной

И в ступе летает, и машет метлой:

Зовётся она Костяною ногой

И хитрой, коварною....

Ответы детей: (Бабой-ягой)

Педагог: - Ой, как сейчас будет весело! Родители поддержите своих маленьких звездочек.

(Выполняется) танец «Бабка Ежка» - под музыку А. Морозова

Педагог: - Вижу вы устали и чтоб немножко отдохнуть давайте поиграем. Но прежде чем начнется наша игра, мы узнаем ответ на следующую загадку.

-Одна другой касается, хлопочки начинаются

Ответы детей: (Ладони)

Педагог: - Правильно, ладошки. И сейчас мы поиграем в ритмическую игру три хлопка. Помните это очень важно все движения выполняются под счет.

(Выполняется) игра «Три хлопка» - автор неизвестен

Педагог: -Хорошо отдохнули, поиграли пора и следующую загадку слушать.

Без нее не проживешь и водой не разольешь

Ответы детей: (Дружба)

Педагог: - Правильно, дружба. А мы с вами дружная группа?

(предполагаемые ответы детей)

Педагог: -Конечно мы с вами дружные дети, во всем друг другу помогаем, вместе играем и занимаемся, а если у кого-то что-то не получается мы помогаем. А сейчас мы продемонстрируем наш танец родителем про дружбу.

(Выполняется танец-игра) «На носок» - под музыку Юлия Селевёрстова

Педагог: Ребята, а давайте покажем какие упражнения мы научились выполнять на ковриках (предполагаемые ответы детей)

- Не забывайте, что сегодня мы путешествуем по миру загадок и гимнастические упражнения мы будем показывать как отгадку к загадке. *(Партерная гимнастика на ковриках)*

Педагог: - Ну что готовы слушать мою следующую загадку, тогда слушайте внимательно!

Бабочка над цветком порхает, пляшет,

Всею узорным машет.

Ответы детей: (Бабочка)

Педагог: - Правильно бабочка покажите ее нам. Спинку держим ровно, носочки пяточки соединяем вместе.



Педагог: - Ребята, как хорошо вы выполнили это упражнение. Я вас хвалю!

Педагог: - Время перейти к следующей загадке.

На сметане мешен,

На окошке стужен,

Круглый бок, румяный бок.

Покатился...

Ответы детей: (Бабочка)

Педагог: - Правильно. Садимся на краешек коврика, обхватываем колени руками и прокатываемся.



Педагог: - Молодцы, слушаем еще одну загадку.

Я – опасная змея, ядовита очень я.

Только если нападаю, то всегда предупреждаю,

Голову я поднимаю, капюшон свой раздуваю.

Ответы детей: (Кобра)

Педагог: - Какие вы у меня классные все загадки отгадали! Ложимся на животик ручки не сгибаем, тянемся.



Педагог: - Пришло время последней загадки!

Когда за грибами

Ты в рощу идешь,

Ее непременно

С собою берешь.

Ответы детей: (Корзинка)

Педагог: - Да все верно это корзинка. Покажите мне это упражнение, ложимся на животик, обхватываем руками ножки и тянем их вверх.



Педагог: - Как хорошо мы с вами позанимались, посмотрите, чему мы научились, за такое маленькое время. Хочу предложить восстановить дыхание и выполнить дыхательную гимнастику.

Дыхательная гимнастика «Ёжик»

Ёжик добрый, не колючий,

Посмотри вокруг получше.

И.п.- основная стойка.

1- Поворот головы вправо – короткий шумный вдох носом.

2- Поворот головы влево – выдох через полукруглый рот.

7 раз

Педагог: - Уважаемы родители! Дети для вас подготовили сюрприз и сейчас они его продемонстрируют.

(Выполняется) Танец «Интересно всё вокруг» автор песни Бурёнка Даша.

Педагог: - Ребята расскажите, что вам понравилось на нашем занятии? *(Ответы детей).*

Педагог: - А теперь, наше занятие закончилось, давайте попрощаемся. Прошу вас построиться на поклон.

(Поклон. Дети выходят из зала под музыку.)