**Тема: Партерная гимнастика.**

**Подготовительный этап в гимнастике.**

**Цель:** выявить и развить наиболее эффективные методы и приемы развитие природных данных у детей средствами партерной гимнастики

**. Задачи:**

**Образовательные:**

1) подготовить тело детей подвижным, гибким движениям

2)формировать элементы и знания гимнастики, умения и навыкам.

**Развивающие:**

1)Развить у детей выворотность, гибкость, координацию движения

2)развить психические процессы (внимание, память, мышления)

**Здоровьесберегающие:**

-укрепить опорно-двигательный аппарат

-сердечно-сосудистую систему

-формировать правильное дыхание.

**Форма урока:** групповая

**Метод урока:**

-практический

-показ

-словесный

**Оборудование:**

-музыкальная колонка

-обручи

-мягкая игрушки

-мяч

**Структура урока:**

1.Организационный момент: вход детей в класс, построение в одну линию, приветствие.

2.разминка на середине по кругу (разогрев)

3.построение в три колонны

4.разминка (упражнения для всех мышц тела)

5.растяжка ( партерная гимнастика)

6.дыхательная гимнастика( «Хомяк», «Шар»)

7.танцевальная композиция(«Как прекрасен этот мир»)

8. «Игра-эстафета( «Передай игрушку»)

9. поклон.

**Ход урока.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Этапы урока** | **Содержание урока** |
| **Организационный модуль**  **Мотивационный модуль**  **Практический модуль** | Построение детей в класс, выполнить гимнастический поклон.  Разогрев, разминка, растяжка, дыхательная гимнастика( «хомяк», «шар»),танцевальная композиция «Как прекрасен этот мир»,игра-эстафета «Передай игрушку»  **1.Разминка на середине по кругу (разогрев)**  1.ходьба на полупальцах, на пятках  2.бег  3.галоп  4.ходьба  **2. построение в три колоны**  **3.упражнение для всех мышц тела**  1.упражнение для головы  -наклоны в сторону, вперед, назад  -повороты в сторону.  2.упражнение для мышц плеч  -поднимать и опускать вверх, вниз  -круговые движения вперед-назад  3.упражнения для мышц рук  - «мельница» круговые вращения  -«ножницы» скрещенные движения  4.упражнения для мышц ног  -«цапля» стойка на одной ноге(для равновесия)  -«маленький -большой» (приседание)  **3. растяжка на гибкость.**  1.»складочка»  -сидя ноги вперед, дотянуться до носков  2. «бабочка»  -сидя ноги согнуты в коленях и разведены в стороны  3. «лягушка»  -лежа на животе ,ноги согнуты в коленях  4. «поперечный шпагат»  -сидя ноги в сторону  5. «полу шпагат»  -сидя согнуть одну ногу под себя  6. «ласточка»  -лежа на животе, тянуться вперед  7. «перекат»  -перекатиться на спину  8. « жук»  -лежа на спине , двигать ногами и руками  9. «колечко»  -лежа на животе, дотянуться носками до головы  10. прыжки.  **4. дыхательная гимнастика**  «хомяк»  -изобразить хомяка надуть щеки, походить, хлопнуть по щекам выпустить воздух.  «шар»  -изобразить круговыми движениями шар, надуть щеки , положить руки на живот и медленном выпускать воздух.  **5.танцевальная композиция с мячом.**  **«Как прекрасен этот мир»**  **6. игра-эстафета « Передай игрушку»**  - преодолеть препятствие.  **7 поклон.** |

Тема: Партерная гимнастика.

Подготовительный этап в гимнастике.

Преподаватель : Кодыкова Г.К.

2021 год.