**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 пятках2.бег3.галоп4.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-назад3.упражнения для мышц рук- «мельница» круговые вращения-«ножницы» скрещенные движения4.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 носков2. «бабочка»-сидя ноги согнуты в коленях и разведены в стороны3. «лягушка»-лежа на животе ,ноги согнуты в коленях4. «поперечный шпагат»-сидя ноги в сторону5. «полу шпагат»-сидя согнуть одну ногу под себя6. «ласточка»-лежа на животе, тянуться вперед7. «перекат» -перекатиться на спину8. « жук» -лежа на спине , двигать ногами и руками9. «колечко»-лежа на животе, дотянуться носками до головы10. 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.