

План – конспект открытого урока по ритмике «В мир здоровья через хореографию»

*Михайловская Любовь Вадимовна,
педагог дополнительного образования*

Цель: Укрепление здоровья, гармоничное психофизическое развитие обучающихся на занятиях по хореографии.

Образовательные задачи: Обучить хореографическим упражнениям, которые способствуют укреплению здоровья.

Оздоровительные задачи: Способствовать формированию правильной осанки, укреплению мышц стопы с целью предупреждения развития плоскостопия.

Воспитательные задачи: Воспитывать сознательное отношение к здоровью через занятия по хореографии, умение согласованно действовать в коллективе.

Развивающие задачи: Совершенствовать двигательные навыки и способствовать развитию физических качеств.

Оборудование: коврики, скакалки.

Организационный момент:

Педагог: Движение – это основное проявление жизни и в то же время средство гармоничного развития личности.

Сегодня на занятии «В мир здоровья через хореографию», с обучающимися мы представим комплекс упражнений, связанных с профилактикой таких заболеваний, как плоскостопие, сколиоз, лордоз, кифоз и психофизическое развитие людей, в частности детей.

Основные методы работы:

- наглядный (практический показ);
- словесный (объяснение, беседа);
- межпредметная связь уроков музыки и хореографии.

Педагогические технологии:

- здоровье сберегающая технология;
- личностно-ориентированная технология с дифференцированным подходом;
- игровая технология.

Ход урока

Обучающиеся делают танцевальный поклон.

Разминка по кругу

Разминка на середине зала

- Полька по кругу
- Полька с подскоками
- Боковой галоп с прыжком по 6 позиции
- Боковой галоп в повороте на 180⁰

Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия

Плоскостопие — Здоровая стопа всегда неровная, она состоит из внутренних сводов и выпуклых поверхностей, и пружинит за счет уникальной конструкции, которую поддерживает система связок и мышц. Когда этот мышечно-связочный механизм по каким-то причинам (от рождения или со временем) ослабевает, стопа становится плоской.

Вначале каждое упражнение делается 2–3 раза. Затем доводят до 5–7 раз. Нормально развитое тело человека позволяет выполнить все эти упражнения до 10 раз.

Упражнения:

— **«Разбойник»**. Ребенок сидит на полу, согнув ноги. Пятки плотно прижаты к полу и не отрываются от него. Пальцами то одной, то другой ноги он старается подтащить под стопу разложенную на полу ткань, на которой лежит груз, например, камень.

— **«Сборщик»**. Ребенок сидит на полу, согнув ноги. Пальцами то одной, то другой ноги он собирает разложенные на полу предметы (карандаши цветные, фломастера), складывая их по кучкам.

— **«Художник»**. Ребенок карандашом, зажатым в пальцах одной ноги, рисует различные фигуры на листке бумаги, придерживая его другой ногой.

— **«Мельница»**. Сидя на полу, вытянув ноги и не касаясь пятками пола, ребенок описывает ступнями обеих ног круги.

— **«Барабанщик»**. Выполняется сидя на полу, согнув ноги. Не касаясь пятками пола, ребенок постукивает по полу пальцами, постепенно вытягивая ноги.

— **Ходьба** на носках и пятках, на наружной, внутренней стороне стопы.

— **«Гусиный шаг»**. Полезна также ходьба в полуприседе и приседе («лягушка-квакушка»).

Стопа при этом рефлекторно «подбирается», происходит активное формирование сводов, укрепляются мышцы стопы.

3. Упражнения для позвоночника.

- ✓ «Лодка»;
- ✓ «Кораблик»;
- ✓ «Коробка», «рыбка»;
- ✓ «Мостик» - стоя на коленях, стоя на выпрямленных ногах;
- ✓ Упражнения на пресс и стойка на лопатках.

Именно эти упражнения служат профилактикой для таких заболеваний как:

Сколиоз — искривление позвоночника в стороны.

Кифоз — изгибы назад. Термин «кифоз» произошел от слова «kyphos», что в переводе с греческого языка означает «сгорбленный, согнутый или кривой».

Лордоз — изгибы вперед. Греч. «лордός» — согнувшийся, сутулый изгиб позвоночника, обращенный выпуклостью вперед.

4. Во все времена среди детворы большой популярностью пользовалась скакалка. Огромное удовольствие детям приносят различные прыжки и упражнения со скакалкой. Кроме хорошего настроения, веселые упражнения со скакалкой дарят еще и здоровье.

Разберем хотя бы самые основные полезные качества скакалки:

Чем полезны прыжки на скакалке?

- ✓ Упражнения и прыжки со скакалкой способствуют укреплению мышц тела.
- ✓ Скакалка оказывает благотворное влияние на дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма.
- ✓ Упражнения на скакалке улучшают осанку.
- ✓ Скакалка против целлюлита.
- ✓ Упражнения со скакалкой вырабатывают легкие и пластичные движения, чувство ритма.
- ✓ Скакалка для похудения: результаты отличные! Всего 15 минут в день дают превосходные результаты.
- ✓ Скакалка развивает прыгучесть, равновесие и координацию движений.

Техника прыжков на скакалке профессионально называется **скипингом**. Скипинг входит в комплекс разминочных упражнений многих профессиональных коллективов.

Пользу прыжки на скакалке дают многостороннюю, а значит, вы сможете не только работать над весом, но и над своим состоянием здоровья в целом.

И вашему вниманию будет представлен небольшой комплекс упражнений на скакалке:

- ✓ Простые прыжки с вытянутыми ногами по IV позиции;
- ✓ Прыжки на одной ноге;
- ✓ Бег с высоко поднятыми ногами вперед и назад;
- ✓ Простые прыжки – скакалка крутится назад;
- ✓ Подскоки;
- ✓ Простые прыжки – руки перекрещены;
- ✓ Прыжки с поджатыми ногами.

5. Диагональ

- ✓ Упражнение «Морской котик»;
- ✓ Упражнение «Шпагат»;
- ✓ «Колесо»;
- ✓ Вращение на подскоках.

Игра со скакалкой **«Удочка»**

И хочется сделать небольшой вывод: Здоровье — это полное физическое и психическое благополучие. Быть здоровым — значит управлять своим телом и мыслями. Без управления собой жизнь теряет качество и смысл. Здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Спасибо всем большое!

Дети делают танцевальный поклон.