**Тема занятия**: **«Упражнения, развивающие подвижность тазобедренных суставов»**

**Цель**:  улучшение подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра путем изучения и отработки упражнений.

**Задачи:**

**Обучающие:**  
 - обучать и закреплять с детьми основные упражнения для

укрепления работы тазобедренного сустава в хореографии.

- обучать координировать работу всех групп мышц;

**Развивающие**:

- формировать умения определять цели обучения.

- развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; вносить необходимые коррективы в свои действия после его завершения.

- тесно взаимодействовать с педагогом при изучении нового материала.

- развивать слуховое и зрительное внимание, координацию движений,

чувства ритма, ориентирования в пространстве, развитие музыкального

слуха.

- укреплять опорно-двигательный аппарат; тренировать суставно-связочный аппарат; достигать максимальную амплитуду движений в суставах.

**Воспитательные:**

- воспитать морально волевые качества: целеустремленность, выдержку,

упорство, настойчивость в достижении цели;

- воспитать любовь к музыке и танцу.

- сформировать любознательность и интерес к приобретению новых знаний и умений, стремление к развитию своих способностей, а также способности к оценке своих поступков и действий других людей.

**Тип занятия:** изучение нового материала

**Технологии:** технология личностно-ориентированного обучения, игровые

технологии, здоровье сберегающие и информационно-коммуникационные

**Методы:** словесный, метод наглядной передачи и зрительного восприятия,

**Оборудование:** конспект урока, ноутбук, флешка с аудиозаписью, гимнастические коврики.

**Ход занятия**

**I.**  **Орг.момент**

### Вводная часть: Дети входят в зал. Построение. Поклон.

**-** Здравствуйте! Начинаем наше занятие!

**II. Разминка**

**Подготовительная часть:** (упражнения по кругу)

- шаг -захлест ногой

- на носках

- на пятках (руки за спину в замок)

- захлест ногой (бег)

- «Подскоки»

-«Обезьнка»

- приставной бег лицом в круг

- приставной бег спиной

- ходьба в планке.

- ходьба «гуськом»

**Упражнения на местах**.

Начинаем с разминки мышц шеи, плеч, корпуса.

Повороты, наклоны головы, наклоны корпуса, поднимание и опускание

стопы. (выполняем под музыку)

**Разминочный танец.**

**Работа в кроссе:**

1. «Прыжки в рост»
2. «Захлест ног»
3. «Каракатица»
4. «Каракатица с поворотом головы»
5. «Стойка»

#### III. Актуализация знаний.

#### - Как вы думаете чем сегодня на занятии мы будем заниматься?

- Сегодня тема нашего занятия: «Упражнения

для укрепления тазобедренных суставов».

- А кто мне скажет, какие упражнения подходят для разогрева тазобедренного сустава? (ответы детей)

- Правильно, но это еще не все упражнения, которые пригодятся нам

для улучшения работы тазобедренного сустава в хореографии.

**IV. Основная часть**.

**1)** **«Поза Воина»**

- Встаньте в выпад с правой ногой впереди, чтобы колено находилось под

прямым углом. Стопу левой ноги разверните влево, принимая устойчивое

положение. Корпус разверните вслед за левой ногой, поднимите руки и

разведите их в стороны. Голову поверните вперед, чтобы взгляд был

направлен поверх правой руки. Повторите для другой ноги. Упражнение мягко раскрывает тазобедренные суставы и растягивает мышцы бедер, подготавливая тело к основной нагрузке.

**2) «Плие»**

**-**  Поставьте ноги как можно дальше друг от друга и разверните носки в стороны. Бедра должны оказаться параллельны полу. Наклонитесь вперед и упритесь предплечьями в бедра, мягко надавливая на них и стараясь развести еще сильнее. Это упражнение тазобедренных суставов улучшает эластичность мышц внутренней стороны бедер, делая ноги более гибкими. Также плие является отличной подготовкой к поперечному шпагату.

**3) «Низкий выпад»**

- Встаньте в планку на прямых руках, а затем сделайте шаг правой ногой

вперед, опуская стопу рядом с правой ладонью. Опустите колено левой ноги

вниз, чтобы сильнее растянуть мышцы бедер. Чем дальше вы поставите

стопу, тем выше будет нагрузка. Повторите для левой ноги. Простое

упражнение для растяжки ног из йоги поможет вам сделать мышцы задней и

внутренней поверхности бедер более эластичными и податливыми.

**4) «Растяжка, сидя с сокращенными ногами»**

Сядьте напол и согните ноги в коленях. Положите стопу правой ноги на колено левой.

Отведите спину немного назад для удобства и упритесь ладонями в пол

позади себя. Чем ближе голень находится к корпусу, тем сильнее растяжка.

Повторите для другой стороны.

Простое упражнение качественно раскрывает тазобедренные суставы,

улучшая их гибкость и подвижность.

**5)** **«Лягушка»**

**-** Встаем на четвереньки, начинаем постепенно разводить колени в стороны на одной линии с тазом. Опускаемся на предплечья.

Находимся в таком положении одну мелодию.

Молодцы! У нас все получилось с вами.

**V Практическая часть**

- Чего мы добились выполняя данные упражнения?

- Растяжка – одна из основных особенностей урока хореографии.

- Сейчас мы продолжим нашу работу над растяжкой в партере.

**Партерная гимнастика**

1. «Поинт-флэкс»
2. «Качели».
3. « Поочередный мах ногами»
4. «Подъем двух ног»
5. «Шпагат в воздухе»
6. « Кольцо в динамике»
7. «Кольцо в статике»
8. «Мостик из положения лежа»
9. «Передача блоков» (парная работа)
10. Парная растяжка
11. «Поперечный шпагат»
12. «Продольный шпагат»

- Молодцы!

Выполняя эти упражнения, чего мы добились?

**VI. Релаксация**

- Сейчас мы немного отдохнем.

Релаксация «Море»

**VII. Подведение итогов**

- Что мы сегодня рассмотрели и изучили на занятии? - Что вам понравилось на уроке? Что показалось сложным?

**VIII. Рефлексия.**

- Дайте оценку сегодняшнему занятию!

**-** Итак, наше занятие подошло к концу. Вы молодцы. Работали отлично.