Конспект занятия творческого объединения «Виктория».

«Ритмика партерная гимнастика»

Группа 4

**Цель:** проверить глубину и прочность знаний детей в партере и на середине зала  
**Задачи:**  
1. Развить пластичность  
2.Добиться правильности выполнения упражнений.  
3. Укрепить мышцы позвоночника и всего тела.  
**Оборудование:**  
  
1. Магнитофон, диски  
  
2. Коврики для партерной гимнастики  
  
**Ход занятия**  
**1.Поклон**  
- для девочек  
-для мальчиков  
**2. Постановка корпуса:**  
-ноги вместе (пяточки и носочки)  
-колени вытянуть и соединить вместе  
-руки лежат на талии ладонями вниз, пальцами вперёд, локти в сторону.  
-Лопатки соединить и опустить вниз  
-Плечи опустить вниз и вытянуть шею вверх.  
-Живот - втянуть пупочек  
**3. Разминка по кругу.** (дети на музыкальное вступление из колонн перестраиваются в круг простым шагом с носка)  
-шаг с вытянутым носком и коленом, носок указывает ширину шага, руки на поясе.  
-шаги на высоких полу пальцах, колени предельно вытянуты, корпус вытянут вверх (несём воображаемый стакан с водой на голове и не проливаем).  
-шаги на пяточках, колени вытянуты, руки на поясе.  
-бег по кругу, колени держим вместе (колено у колена), пятки поднимаем высоко назад почти до ягодиц, носочки вытянуты. Шаги маленькие, прыгаем вверх, руки на поясе, локти в сторону.  
-прыжки ножницы по кругу, выносим ноги вперед, прямые в коленях и с вытянутыми носочками, ноги меняются прыжком. Руки на поясе, спина ровная.  
- «галоп» правым плечом вперёд, встать лицом в круг, руки на поясе, локти в сторону, голову повернуть в правую сторону. Смотреть на свой локоток и на соседа с право, прыгаем приставными шагами по кругу.  
- «галоп» левым плечом вперёд, встать спиной в круг, руки на поясе, локти в сторону, голову повернуть в левую сторону, прыгаем приставными шагами с левой ноги.  
- подскоки, повернуться по линии танца лицом. Подпрыгиваем на одной ноге, вторая поднимается высоко согнутым коленом вверх носок у колена опорной ноги  
- шаги с вытянутым носком.  
Этим шагом выстраиваемся по линиям как в начале занятия на свои места.  
**4. Разминка на середине зала** (постановка корпуса, руки опущены вдоль корпуса, локти и кисти рук сильно вытянуты)

- наклоны и повороты головы  
- «цапля» голова вперёд- назад  
- «Незнайка» поднимание и опускание плеч  
- «качели» поднимание плеч по очереди  
- круговые движения плечами  
- махи руками в стороны  
- наклоны корпуса в стороны «неваляшки», ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоняемся в стороны сгибаясь в талии.  
- «крышечка стола» ноги, вытянутые в коленях, стоят на ширине плеч, наклоняемся вперёд и тянем руки вперёд изображая крышку стола  
- наклоны в перёд кладём руки на пол, на два счёта руки на пол на два счёта руки на пояс.  
- поднимание и опускание на полупальцы, пятки и носки стоят вместе, колени вместе, встаём на полупальцы пяточки держим вместе.  
- «Пружинка» приседаем пятки давим на пол.  
- «велосипед» поднимание и опускание пяток по очереди  
- прыжки по шестой позиции, пятки и носки вместе, в воздухе колени вытянуть, приземляемся в «пружинку». Прыжки затяжные, затем мелкие быстрые.  
**5. Выразительная пластика – партерная разминка** (на полу).

- «Упор сидя» - постановка корпуса, ног, рук, головы.  
Сидя на полу вытянуть ноги вперёд вместе, колени прижать к полу, пальцы ног сильно вытянуть. Спина ровная, поясница затянута вверх, руки на поясе, локти в сторону, плечи опущены в низ, лопатки в поясницу, шея предельно вытянута вверх. Голова смотрит прямо.  
- «Упор сидя» - работа стоп.  
Сокращаем и выпрямляем стопы поочерёдно, круговые движения стопами. Обращаем внимание на положение спины и вытянутость колен.

- «Комочек» - подтянуть колени к груди, обхватив руками коленки, собраться в комочек, принять исходное положение.

- «Самолётик» - поднять руки в стороны изображая крылья самолёта, ноги при этом поднимаются от пола под углом 45 градусов, вытянутые в коленях и носках, спина ровная, плечи опущены, шея открыта. Опускаем ноги на пол, руки на пояс в исходное положение.

- «Крестик» -лежим на полу на спине, руки разведены в стороны, ноги вместе, колени и носки вытянуты. В точку №2 (чуть-чуть от пола) поднимаем одновременно руки, ноги и голову, затем опускаем в исходное положение.

- «Радуга» - лежим на полу на спине, руки разведены в стороны, ноги вместе, колени и носки вытянуты, сильно напрячь руки. Оторвать от пола плечи, поднимаемся от пола пока не встанем на макушку головы, лопатки соединены, руки сильные. Принять исходное положение.

- «Уголок» - лежим на полу на спине, руки разведены в стороны, ноги вытянуты в коленях и носках соединены в вместе. Поднимаем прямые ноги вверх в точку №2 (чуть-чуть от пола), затем в точку №4 (до положения угол 90 градусов, снова в точку №2 и кладём ноги на пол. (в этом упражнении ягодицы от пола не отрываются, колени всегда прямые)

- «Бабочка» - исходное положение сидя полу, ноги соединены стопами, колени лежат на полу, руками держимся за ноги. Спина прямая, плечи опущены в поясницу, поясницу сильно подтянуть вверх. Наклоняемся вперёд на ноги, стараемся достать подбородком пол, локти при этом стараемся положить на пол. Поднимаемся с пола с прямой спиной в исходное положение.

«Гусь» - исходное положение сидя на коленях, стопы развести в стороны до тех пор, пока ягодицы не окажутся на полу, руками взяться за пятки, локти согнуть, спина ровная, плечи опущены вниз, колени сильно развести в стороны. Наклоняемся вперёд, кладём подбородок и грудь на пол, затем поднимаемся в исходное положение.

- «Солдатик» - исходное положение стоя на коленях, колени на ширине плеч, руки прижаты вдоль туловища (смирно), спина ровная, плечи опущены вниз, лопатки отведены назад. Наклоняемся плечиками назад (дощечкой) как можно ближе к полу и возвращаемся в исходное положение.

- «Мостик» - исходное положение стоя на коленях, колени широко разведены. Прогибаемся в талии назад кладём руки на стопы образуя мостик. Голова запрокинута назад. Возвращаемся в исходное положение.

- «Брёвнышко» - исходное положение лёжа на полу на животе, руки вытянуты вперёд за голову, ноги вместе. Предельно вытянуться. Ягодицы втянуть в себя образуя комочки. Поворачиваемся на бочок в правую сторону, нога лежит на ноге, руки не соединяем. Затем переворачиваемся на другой бочок через живот, голову держим прямо не запрокидываем.

- «Лодочка» - исходное положение лежа на полу на животе, руки вытянуты вперёд за голову, ноги вместе, ягодицы и живот втянуты. Одновременно поднимаем вверх руки, ноги и голову изображая лодочку, затем в исходное положение. Поднять лодочку и раскачиваемся в перёд, назад – лодочка плывёт.

- «Кольцо» - исходное положение лежа на животе, согнуть ноги в коленях и взять их руками за стопы. Поднимаем сцепленные руки и ноги вверх образуя кольцо. Опускаем в исходное положение.

- «Калачик» - исходное положение лёжа на животе, ноги вытянуты, руки лежат возле груди на ладонях. Выпрямляя локти поднимаемся на руках, упираясь ладонями о пол, одновременно сгибая колени понимаем ноги и приближаем их к голове образуя калачик. Пальцами ног нужно достать макушку головы и в исходное положение.  
- «Отжимания» - для мальчиков.  
Исходное положение лёжа на животе, руки лежат ладонями на полу возле груди, локти согнуты, ноги вместе упираются носками в пол. Туловище как «дощечка», выпрямляем руки до упора, поднимая при этом туловище – дощечку, опускаем туловище стремясь коснуться подбородком пола. Живот не провисает, ягодицы не поднимаются вверх.

- «Отжимания» - для девочек.  
Исходное положение «Упор сидя», руки положить на пол назад чуть дальше бедра. Поднимаем ягодицы от пола с вытянутыми коленями и носками образуя «горочку», ягодицы сильно втянуть в себя, голову запрокинуть назад. Вернуться в исходное положение.  
**6.Танцы- игры**  
- «Стирка» - дети в танце изображают процесс ручной стирки, этот танец развивает внимание и координацию движений, все движения повторяются по 4 раза, трудность соединить движения руками и ногами.  
Движения руками – исходное положение ноги вместе, руки собраны в кулачки, спина ровная, голова смотрит прямо.  
-4 раза - кулачками изображаем стирку поочерёдно то в одну сторону, то в другую  
-4 раза- кулак на кулак, изображаем выжимание, то в одну сторону то в другую  
-4 раза- опустить руки вниз и машем руками из стороны в сторону изображая полоскание  
-4 раза- кулак на кулак, выжимание  
-4 раза- поднять руки на уровне груди прямые в локте, кисточками рук изображаем встряхивание  
-4 раза- поднять вверх правую руку и опустить кисть руки вниз, затем тоже самое левой рукой. Повторить. Изображаем – вешаем бельё.  
-8 раз –поднять обе руки вверх и движением кистей рук изображаем прищепки.  
-4 раза- вытираем согнутой рукой пот со лба, устали.  
Движения ногами – пятки стоят на полу, сгибаем в колене 2 раза левую ногу, затем 2 раза правую ногу. Колени сгибаются по одному разу, когда изображаем «полоскание» и «прищепки». Движения ногами и руками соединяем вместе.  
**- Игра «Красные сапожки»**  
Исходное положение, дети встают в круг, берутся за руки и двигаются подскоками против часовой стрелки, поют песню:  
Скачут по дорожке  
Красные сапожки  
Это не сапожки  
Леночкины ножки (если Леночка очень хорошо выполняла подскоки по кругу), эти слова говорит педагог.  
Все дети останавливаются, поворачиваются в круг и хлопают в ладоши, а тот, кого назвали выходит в круг и показывает своё умение делать подскоки, снова встаёт в круг, игра начинается с начало.  
- **Танец «Утят»**  
Дети приглашают своих родителей потанцевать с ними, встают в круг парами, у каждого ребёнка на правой руке красная рукавичка. Все движения выполняются по 3 раза.  
Исходное положение лицом в круг, ноги вместе, руки подняты в стороны и согнуты в локте, кисти рук изображают клювики уточки.  
-3 раза- работаем кулачками  
-3 раза- предплечьями  
-3 раза- коленками  
-3 раза- хлопаем  
Затем все берутся за руки и подскоками идут по кругу.  
Снова повторяем движения первой части танца, только хлопаем над головой и идём подскоками по кругу, но уже парами (каждый ребёнок с родителем).  
Третий раз выполняя движения хлопаем впереди, наклонив туловище вперед и кружимся парами подскоками.  
Четвёртый раз выполняем движения танца стоя лицом в круг. Поклон.  
Дети провожают родителей на свои места.  
**7. Поклон**.