Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

лицей № 384 Кировского района Санкт-Петербурга

**Урок с использованием технологий, укрепляющих здоровье**

**Преподаватель**: Вавилова Любовь Юрьевна.

**Предмет**: современный танец.

**Младшая группа (1 - 2 классы).**

**Дата**: **15.09.2014 г.**

**Конспект урока**

**Тема:** стретчинг, растягивающие упражнения.

**Цель урока:** растянуть определенную группу мышц на ногах и спине, для дальнейшего разучивания более сложных элементов.

**Задачи урока:**

* закрепление знаний, умений и навыков, полученных на предыдущих уроках;
* сделать упор на растяжку;
* развитие выносливости, терпения и упорства.

Основные методы работы:

* наглядный (практический показ);
* словесный (объяснение и беседа).

**Примерное распределение времени при полуторачасовом занятии:**

1. Поклон и разминка(изоляция) – 10 мин.
2. Упражнения для развития подвижности позвоночника – 10 мин.
3. Стретчинг (растяжка) – 50 - 55 мин.
4. Разучивание и повторение танцевальных комбинаций – 20 - 15 мин.

**1 Поклон. Разминка:**

* Голова: наклоны, повороты, круги, полукруги. Движения исполняются вперед-назад и из стороны в сторону, квадратом и по кругу.
* Плечи: поднимание по очереди и вместе, полукруги и круги.
* Корпус: движения из стороны в сторону и вперед-назад.
* Ноги: поднимание пяток одновременно стоя на месте, при этом колени сгибаются, а тело не поднимается, развороты стопы пяткой наружу, по очереди.

**2 Упражнения для развития подвижности позвоночника:**

* Пружинистые наклоны вправо и влево, по одному и по два раза, полукруги и круги корпусом.
* «Волна» – боковая.

**3 Стретчинг (растяжка):**

* Глубокое приседание на правой ноге, левая прямая тянется, затем переносится вес на другую ногу и тянется правая (повторяется несколько раз).
* Находясь в предыдущем положении (глубоком приседании на правой ноге) делается разворот корпусом в право, задняя нога прямая, руки перед опорной ногой на полу, с начала прямые, потом держась на полу на локтях, и затем все делается с другой ноги (все повторяется несколько раз).
* Разнообразные упражнения для растяжки ног сидя на полу:

- разведя ноги в стороны, делаются наклоны вперед и к каждой ноге;

- горизонтальная складка (держа ноги вместе, делается наклон корпуса к коленям, стараясь положить живот).

* Разучивание исполнения шпагатов (пробуем сесть на правы, левый и поперечный шпагат).
* Упражнения для растяжки и гибкости мышц спины («колечко», «кошечка-собачка» и «змейка»).
* Вертикальная складка (стоя на ногах, делается наклон вперед, ладони кладутся на пальцы ног).
* Глубокое приседание стоя на ногах, обнимая колени.

**4 Разучивание и повторение танцевальных комбинаций:**

* Разучивание танцевальной комбинации в стиле hip-hop.
* Повторение комбинаций, выученных на прошлых уроках.

В конце занятия педагог говорит, что необходимо повторить дома и делается поклон.