

Управление образования администрации города Орска
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Центр развития творчества детей и юношества «Радость» г. Орска»



Конспект открытого занятия по программе
«Час здоровья»
«Упражнения с гимнастической палочкой»
(для обучающихся 6-7 лет)

Автор-составитель:
Евдокимова София Анатольевна,
педагог дополнительного образования

Орск, 2022

Конспект открытого урока адресован классным руководителям, старшим вожатым, педагогам дополнительного образования, педагогам-организаторам.

462401, г. Орск Оренбургская область, пл. Гагарина,1, ЦРТДЮ «Радость»
тел.: 8(3537) 22-25-77, 22-24-89

**Конспект открытого занятия
для обучающихся Школы раннего развития «Родничок»,
рук. Евдокимова София Анатольевна**

Групповое занятие

Возраст обучающихся: 6-7 лет (2 год обучения)

Продолжительность занятия: 30 минут

Тема занятия: «Упражнения с гимнастической палочкой»

Цель: закрепить у обучающихся умения выполнять упражнения с гимнастической палочкой.

Задачи:

обучающие

- закрепить понимание обучающихся о правильном выполнении упражнений с гимнастической палочкой;
- закрепить практические навыки выполнения упражнений с гимнастической палочкой;

развивающие

- развивать координацию движений, ловкость при выполнении упражнений с гимнастической палочкой; чувство равновесия, ориентировку в пространстве и умение согласовывать свои движения с музыкой;

воспитательные

- воспитывать морально-волевые качества: выдержку, внимание, сосредоточенность, настойчивость в достижении положительных результатов;
- воспитывать интерес к занятиям фитнесом; способствовать взаимодействию детей в группе.

Тип занятия: закрепление знаний и способов деятельности.

Формы организации деятельности обучающихся: групповая.

Методы: наглядный, словесный, практический, контроля, поощрения.

Используемые педагогические технологии: игровые, групповые, здоровьесберегающие.

Оборудование:

1. Музыкальный центр.
2. Гимнастические палочки по количеству детей.
3. Коврики гимнастические по количеству детей.

Ход занятия.

1 этап. Организационный.

Педагог: Приветствие. Построение в шеренгу (дети приветствуют педагога и выполняют команды).

2 этап. Повторения.

Педагог: Ребята, давайте вспомним, чем мы занимались на прошлом занятии.

Дети: Мы делали разминку под музыку, работали с обручем и выполняли упражнения на коврике.

Педагог: Правильно, мы выполняли упражнения с обручем. Давайте вспомним, какими способами можно крутить обруч? (дети называют, показывают, педагог корректирует). А, еще, с каким гимнастическим снарядом мы вами выполняли упражнения?

Дети: С гимнастической палочкой.

3 этап. Подготовительный.

Педагог: Ребята, а как вы думаете, чем мы будем заниматься сегодня на занятии?

Дети: Мы будем заниматься с гимнастической палочкой.

Педагог: Правильно, сегодня мы будем закреплять наши умения выполнять упражнения с гимнастической палочкой. Будьте внимательны, не забывайте про технику безопасности (дети проговаривают технику безопасности на спортивном занятии). Прежде чем начать выполнять упражнения, давайте проведем с вами разминку, но для этого вам нужно встать в шахматном порядке.

Дети: распределяются по залу в шахматном порядке.

4 этап. Основной.

Педагог: включает музыкальное сопровождение, начинается разминка (дети повторяют движения за педагогом).

Педагог: выполняем упражнения, повторяем за мной. Повороты головы, круговые движения плечами, полуприсед. Выполнить 8 раз. Педагог выполняет, следя за обучающимися и делая замечания по правильности выполнения движений.

- Шаг с носка на пятку, хлопки руками.
- Приставной шаг – И.п. – сомкнутая стойка, 1) шаг правой в сторону, 2) приставить левую к правой на носок, 3-4) то же, но в другую сторону. Выполнить 8 раз.
- Прыжок « Джек». 10 раз.
- «Мельница» к правой , к левой ноге.
- И.п. – ноги шире плеч. 1 – выпад в левую сторону – переместить вес тела на левую ногу, правую вытянуть, р.р. вверх, разворачивая туловище вправо на 90 градусов, переместить вес тела на правую ногу, левую

выпрямить, перейти в положение выпад вперед, р.р. в стороны. То же на другую ногу.

- И.п. – ноги шире плеч. 1 – выпад в левую сторону – переместить вес тела на левую ногу, правую вытянуть, р.р. вверх, разворачивая туловище вправо на 90 градусов, переместить вес тела на правую ногу, левую выпрямить, перейти в положение выпад вперед, р.р. в стороны. То же на другую ногу.
- «Паук» И.п. – стойка в партере ноги врозь, опора на руки. Движение по залу.
- «Тележка в парах » И.п. – стойка на руки, ноги фиксирует партнер. Движение по залу.
- «Колесо» Шаг вперед, опора на руки, поворот.

Педагог: Ребята, сейчас мы будем работать с вами с гимнастической палочкой. Каждый берет себе палочку и становится на свои места. Готовы? (дети выполняют).

Исполнение: И.П. ноги на ширине плеч, сгибание разгибание рук с гимнастической палочкой.

Педагог: Выполняем наклоны туловища.

Исполнение: И.П. И.П. ноги на ширине плеч. Гимнастическую палочку фиксируем руками над головой, выполняем наклоны.

Педагог: Выполняем повороты корпуса вправо, влево, вниз.

Исполнение: И.П. И.П. ноги на ширине плеч. Гимнастическую палочку фиксируем перед собой и выполняем скручивания.

Педагог: Выпады с гимнастической палочкой.

Исполнение: И.П.ноги вместе, выполняем выпад вперед правой ногой 10 раз, левой ногой 10 раз. Гимнастическая палочка фиксируется руками.

Педагог: Выпады с гимнастической палочкой

Исполнение: И.П. И.П.ноги вместе, выполняем выпад назад правой ногой 10 раз, левой ногой 10 раз. Гимнастическая палочка фиксируется руками.

5 этап Контрольный

Содержание: выполнение упражнений различного уровня сложности.

Педагог: Ребята, берите коврики и выполняем упражнения в партере с гимнастической палочкой. Вы готовы?

Дети: да.

Педагог: приготовились к выполнению упражнений.

И.П.: Упражнения на пресс.

Исполнение: Ноги согнуты в колено, стоят на полу. Подъем корпуса палочкой тянемся вверх 10 раз. Скручивания с гимнастической палочкой 10 раз. Лежа на животе, палочку фиксируем руками и тянемся корпусом вверх 10 раз.

Педагог: Упражнение «Складка» с гимнастической палочкой.

И.П. Сидя на полу, ноги собраны.

Исполнение: Наклон туловища вперед, колени не сгибать, грудной клеткой прижаться к бедру.

Выполнить 8-10 раз. (дети выполняют)

Педагог: Упражнение «Кошка». И.П. сед на согнутых ногах, опора на руки.

Исполнение: Округлить спину, погнуться в пояснице. Вернуться в И.П.Выполнить 4-6 раз. (дети выполняют)

Педагог: Упражнение «Мостик». И.П.: лежа на спине, ноги согнуты, упираясь икроножными мышцами, руки вдоль туловища ладонями вниз.

Исполнение: разогнуть ноги в тазобедренных суставах и потянуться животом вверх. Вернуться в И.П.Выполнить 8-10 раз. (дети выполняют)

Педагог: Упражнение «Корзинка». Укрепляет мышцы спины, рук и ног.

И.П.: Лежа на животе, фиксируем руками стопы.

Исполнение: Удерживать данное положение на 5 счетов. Повторить 4-6 раз. (дети выполняют)

Педагог: Упражнение на равновесие.

И.П.: Опора на колено и прямые руки.

Исполнение: плавный подъем правой руки и левой ноги, затем смена. Повторить 20-30 секунд. (дети выполняют)

6 этап. Итоговый.

Педагог: Ребята, какие вы молодцы. Все задания выполнили правильно! А сейчас мы будем правильно дышать! Готовы?

Дети: да

Педагог: ложимся поудобнее на коврик, закрываем глаза, делаем вдох носом и надуваем животик, представляя, что в животике надувается красивый радужный шарик. Далее «сдуваем шарик и выпускаем из него воздух. Выполняем выдох через рот и произносим звук «с-с-с-с-с»). Выполнить 5 раз. (Ответы детей)

Педагог: следующее упражнение «Гимнастика для глаз».

И.П.: Сидя на полу зажимаем глаза, открываем, смотрим вправо, влево, вверх, вниз.

Педагог: садимся «по-турецки». Давайте вспомним, чем мы с вами занимались на занятии? Какие интересные упражнения мы выполняли? (Ответы детей)

Педагог уточняет, чем занимались дети, и оценивает групповую работу

7 этап. Рефлексивный.

Педагог: а сейчас, закройте, пожалуйста, глазки и вспомните, какие упражнения для вас были трудными, а какие интересными? Откройте глазки, скажите (ответы детей). Ребята, поднимите руки те, кто считает, что у него все получилось на занятии. Ребята оценивают себя.

8 этап. Информационный.

Педагог: медленно открываем глазки и поднимаемся с пола. Сегодня мне очень понравилось, как вы занимались. На следующем занятии мы продолжим с вами заниматься на степ- платформе, чтобы стать ловкими и сильными. Буду ждать вас на следующем занятии. Всего хорошего!»

Используемая литература:

1. Гусева Т.А. «Вырастай – ка!». Гармоническая, спортивная, игровая гимнастика: - Тобольск. 2004.
2. Зимонина В.Н. Воспитание ребенка дошкольника. Росинка. Расту здоровым. - М., Владос, 2004 г.
3. Интернет ресурсы
4. Казакевич Н.В., Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. «Ритмическая гимнастика» (методическое пособие) - Издательство «Познание», 2001г.
5. Каштанова Г.В., Мамаева Е.Г. Лечебная физкультура и массаж. - М., Аркти, 2007г.
6. Клубкова Е.Ю. Фитбол- гимнастика в оздоровлении организма. - СПб, 2001
7. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушении опорно-двигательного аппарата): Пособие для инструкторов лечебной физкультуры, воспитателей и родителей – Просвещение, 2003г.

