

Конспект открытого занятия по программе «Детский фитнес»

Педагог: Баранова А.А.

Тема занятия: «Стретчинг»

Тип занятия: развивающее занятие

Методы: словесный, наглядный, практический

Цель занятия: развитие эластичности и подвижности мышц при помощи стретчинга.

Задачи занятия:

- подготовить (разогреть) мышцы рук, ног, корпуса к занятию;
- разучить упражнение на растягивание;
- вырабатывать лёгкость движения, осанку;
- развивать физические данные ребёнка, память, внимание.

Воспитательные: формировать положительный настрой на занятие; способствовать формированию у детей умения работать в группе.

Развивающие: развивать внимание, умение слушать и понимать заданный вопрос, понятно отвечать на него.

Оборудование и материалы: коврики, музыкальный проигрыватель, зеркало.

Ход занятия:

1. Вводная часть занятия

- приглашение детей в зал;
- поклон;
- повествование о стретчинге, происхождение и развитие;
- расстановка по линиям в шахматном порядке.

2. Основная часть занятия

Педагог: Давайте мы с вами попробуем вспомнить, что такое стретчинг?

Дети: ответы...

Стретчинг – это комплекс упражнений на растягивание для сохранения эластичности мышц и суставов.

Разминка на середине зала:

- упражнения для улучшения гибкости шеи;
- упражнения для улучшения эластичности плечевого пояса и подвижности плечевых суставов;
- упражнения для улучшения подвижности локтевого сустава и эластичности мышц плеча и предплечья;
- упражнения для улучшения подвижности гибкости суставов позвоночника;
- упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов;
- упражнения для улучшения подвижности коленных суставов;
- упражнения для увеличения подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы.

Фузкультурная минутка.

Стретчинг на полу:

- упражнение на вытягивание стоп и ног вверх;
- упражнение на чередование наклонов вперёд на вытянутые в коленях ноги;

- упражнение на растягивание сухожилий под коленями;
- упражнение на растягивание внутренних мышц бедра;
- упражнение «Книжка»;
- упражнение «Лягушка»;
- упражнение с нагрузкой в паре.
- продольный шпагат с правой и левой ноги;
- поперечный шпагат;
- Повторение танцевальной комбинации.

3. Заключительная часть занятия:

Подведение итогов:

Педагог: Давайте подведем итог занятия. Перечислите какие группы мышц мы с вами сегодня задействовали во время выполнения упражнений?

Дети: Ответы детей...

Педагог: Да, действительно мы задействовали все группы мышц. Спасибо за работу. До свидания.