**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА ОКТЯБРЬСКОГО РАЙОНА Г.СТАВРОПОЛЯ**

# Конспект дистанционного занятия:

# «Ритмика»

Выполнила:
педагог дополнительного образования
Кононенко Ирина Валерьевна.

**Тема:** «Ритмика»

**Цель:** закрепить приобретённые навыки, научить правильно выполнять движения.

**В результате занятий должны знать:** технику исполнения упражнений

**В результате занятий должны уметь:** музыкально и технично исполнять заданные упражнения

**Комплекс упражнений ритмики.**

**Ход урока:**

**Разминка – 15 минут, упражнения в партере - 20 минут, растяжка и поклон – 5 минут**

**1.Разминка**

Подготовка мышц к основным занятиям

Практическая работа

Музыкальное сопровождение

исправление ошибок

Выполнение движений разминки

15 минут

**2.Упражнения в партере**

Закрепление пройденного материала. Повышение выносливости.

Беседа, практическая работа

Музыкальное сопровождение

исправление ошибок

Повторение движений

20 минут

**3.Заключительная часть**

Растяжка и поклон

Опрос

Музыкальное сопровождение

Опрос

Ответы на вопросы

5 минут

**Конспект урока.**

**Разминка по кругу:**

а) шаги (простые, на полупальцах, на пятках),

б) галоп по кругу,

в) Игра «Прогулка по лесу»

Педагог: гуляем по лесу – дети выполняют подскоки,

Педагог: нам на встречу идёт медведь – дети выполняют шаги, переваливаясь с ноги на ногу, изображая медведя,

Педагог: идём дальше – дети выполняют подскоки,

Педагог: встретили зайца – дети выполняют прыжки на двух ногах, изображая зайца,

Педагог: идём дальше – дети выполняют подскоки,

Педагог: встретили лису – дети выполняют шаги на полупальцах «виляя хвостиком», изображая лисичку,

Педагог: идём дальше – дети выполняют подскоки,

Педагог: навстречу нам бежит волк – дети выполняют бег на полупальцах,

Педагог: идём дальше – дети выполняют подскоки,

Педагог: и вот мы пришли на полянку – дети останавливаются,

Педагог: вокруг полянки растут деревья – дети поднимают руки вверх, изображая деревья,

Педагог: ветер подул, у деревьев закачались веточки дети выполняют покачивания – изображая покачивания деревьев,

Педагог: мы с вами устали и присели отдохнуть – дети приседают,

Педагог: и видим, как растут цветочки и травка – дети медленно встают изображая, как растут цветы,

Педагог: подняли вверх головы и видим, высоко летят большие птички – дети выполняют махи руками изображая больших птиц,

Педагог: а по лесу летают маленькие птички, они крылышками машут быстро-быстро – дети прижимают к себе локти и, изображая маленьких птичек машут кистями рук.

Педагог: Молодцы! Берём коврики, расстилаем, но не садимся, встаём на них.

**Основная часть урока.**

1. «Играем в балет» И.п. Пятки вместе носочки врозь, руки в подготовительной позиции:

а) Выполняем маленькое приседание (demi plie),

б) Поднимаемся на носочки (releve).

2. Упражнения на равновесия. И.п.

Стопы вместе, руки опущены вниз:

«раз» - руки поднимаем в стороны, одновременно поднимаем вверх колено, «два» - руки поднимаем вверх, ногу открываем вперёд, выпрямляем колено, «три» - руки опускаем в стороны, одновременно сгибаем колено, «четыре» - возвращаемся в исходное положение. Выполняем упражнение с обеих ног.

Садимся на коврики.

И.п. ноги вытянуты вперёд, спина прямая.

1. Упражнения для стоп:

а) носочки вытянуть – и на себя, б) круговые движения стоп (очень медленно, по точкам), в) «хвост русалочки» (вытянуть носочки развести в стороны, пятки вместе).

2. Подъём ног. Держим «хвост русалочки» с вытянутыми носочками поднимаем медленно ноги поочерёдно вверх.

3. «Складочка» - наклоны вперёд. Руки в стороны, наклоняемся вперёд – тянемся к носочкам.

И.п. ноги согнуты в коленях, которые разведены в стороны, спина прямая.

1. «Бабочка». Колени поднимаем вверх и опускаем вниз, изображая крылья бабочки, по хлопку педагога открываем колени «крылья» в стороны и прижимаем колени руками к полу.

2. «Колобок». Руками держим стопы, перекатываемся из стороны в сторону. Позже выполняем перекатывания через спину, сначала обязательно с помощью педагога.

И.п. лёжа на животе.

1. «Весёлый счёт». Лежим на животе руки вытянуты вперёд Поднимаем руки вверх и выполняем хлопки, считая от одного до десяти, опускаемся вниз. Позже считаем обратно от десяти до одного. Можно увеличить счёт до двенадцати и обратно.

2. Махи ногами. Лёжа на животе, руки под головой, поднимаем поочерёдно ноги наверх.

3. «Корзиночка». Сгибаем ноги в коленях, руками берёмся за стопы. Прогибаясь в спине поднимаем ноги и руки вверх.

4. «Улитка». Поднимаемся на руках вверх, прогибая спину и пытаемся достать носочками до головы.

И.п. Лёжа на спине.

1. «Берёзка».

а) Простая (ноги вверх),

б) Ноги опускаем назад за голову (внимательно следим за выполнением движения, если у ребёнка получается держать руки за головой можно попробовать кувырок назад, только обязательно под присмотром педагога),

в) разводим ноги в стороны.

**Заключительная часть. Расслабление мышц и релаксация.**

1. «Шпагат». Дети выполняют растяжку на шпагат (одна нога вперёд, другая назад).

2. Упражнение «Я – море».

Встаём. Педагог задаёт вопросы и выслушивает ответы детей.

Педагог: «Вам понравилось?», «Что понравилось больше?», «У вас все упражнения получились?», «Что надо делать для того, чтобы упражнения получались?».

- Все большие молодцы, выполняем поклон, урок окончен.