Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования дом детского творчества октябрьского района г.Ставрополя

Конспект дистанционного занятия:

«Разминка для детей»

Выполнила педагог
дополнительного образования:
Кононенко Ирина Валерьевна

г.Ставрополь,2020г.

Тема: «Разминка на середине зала»

Цель: Учить детей согласовывать движения с музыкой. Развивать чувство ритма и ловкости.

В результате занятий должны знать: технику исполнения упражнений.

В результате занятий должны уметь: быстро и ловко выполнять движения в такт музыке.

Ход урока:

1.Вводная часть

- приветствие – поклон;
- постановка цели урока, объяснение задач и предлагаемого хода работы на уроке.

2. Основная часть

Основные движения	Дозировка	Методические указания
И.П. О.С., руки на поясе. Перекат с пятки на носок И.П. О.С., руки на поясе.	30 раз	Сохранять правильную осанку
1-Правую ногу в сторону на носок, правую руку в сторону; 2-И.П.; 3-то же в другую сторону; 4-И.П.	По 4 в каждую сторону	
И.П. О.С., руки согнуты в локтях. 1-подъем правой руки вверх 2-и.п. 3-подъем левой руки вверх 4-и.п.	10 раз	Руку, поднятую вверх не сгибать в локтевом суставе.
И.П. О.С., руки согнуты в локтях. 1- руки вверх		Стараться коснуться коленом локтя

2-и.п 3- руки в стороны 4-и.п	3 раза	
И.п. о.с. 1-поднять согнутую в колене левую ногу вверх внутрь, коснуться коленом правого локтя два раза 2-и.п 3-то же в другую сторону 4-и.п.	8 раз	Не отрывать ноги от пола Прыгать легко, на носках
И.п. о.с.,, руки на поясе 1-2-3-4 два шага в правую сторону 5-6-7-8 два шага в левую сторону	По 2 в каждую сторону	
И.п. о.с., руки вверх Скрестные движения руками	8 раз	Сохранять правильную осанку
Прыжки на месте Ходьба на месте	16 раз	
И.п. ноги врозь, руки в стороны 1- перенести вес тела на правую ногу, потянуться правой рукой в сторону 2-и.п 3- то же в другую сторону 4- и.п.	8 раз	Прыгать легко, на носках
И.п. ноги врозь, руки на пояс 1- подъем правой ноги		

согнутой в колене 2-и.п. 3- подъем левой ноги согнутой в колене 4-и.п.	16 раз	Сохранять правильную осанку
Повтор движений см.припев Прыжки на месте Ходьба на месте Прыжок вверх, руки вверх Развести руки в стороны Махи кистями рук к себе	16 раз	
Повтор движений		
И.П. О.С., руки на поясе. Перекат с пятки на носок И.П. О.С., руки на поясе. 1-правую ногу в сторону на носок, правую руку в сторону; 2-И.П.; 3-то же в другую сторону; 4-И.П.	30 раз По 4 раза в каждую сторону	

4. Заключительная часть

- упражнения для восстановления дыхания ;
- подведение итогов ;
- поклон – прощание.