Корнилова Ольга Владимировна.

Педагог дополнительного образования

МАУДО «Дворец творчества» ГО Красноуфимск

Свердловской области

**Конспект занятия для обучающихся учреждения дополнительного образования 7-10 лет по дополнительной общеразвивающей программе «Эстрадный танец»**

**Красноуфимск, 2018**

**ТЕМА. Влияние танцевальных движений на развитие подвижности суставов человека.**

Цель: формирование представления о влиянии танцевальных движений на развитие подвижности суставов человека.

Задачи:  
1.Дать понятие суставы.

2. Разучить упражнения на отдельные части суставов

3. Развивать координацию движений;

4. Развивать мягкость, резкость и точность в движениях тела.

Фонограммы: музыка для сопровождения.

Техническая база: магнитофон, флешка.

Материалы и инструменты: ватман, клей, ножницы, картинки с упражнениями, для разных видов суставов.

План занятия:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  этапа | Деятельность педагога | Деятельность учащихся |
| 1 | Приветствует обучающихся, отмечает присутствующих, знакомит с темой, дает понятие суставы. | Построение в линии, поклон. |
| 2. | Разминка. (на середине зала)  Упражнения для гибкости шеи  Упражнения для улучшения эластичности плечевого пояса подвижности плечевых суставов.  Упражнения для улучшения подвижности суставов позвоночника.  Упражнения для улучшения подвижности тазобедренных суставов.  Упражнения для улучшения подвижности коленных суставов. | Выполняют упражнения. |
| 3. | Кросс. | Выполняют упражнения. |
| 4. | Проводит партерную гимнастику акцент на улучшение и развития коленных суставов. | Выполняют гимнастические упражнения. |
| 5. | Повторение танцевальных связок. | Повторяют по показу, затем без показа педагога. |
| 6. | Прощается с обучающимися. | Построение в линии, поклон. |

**Ход занятия**

**Вступительная часть**

Обучающиеся встают по линиям в шахматном порядке.

Делают поклон.

**Теоретическая часть**

Суста́вы — [подвижные соединения](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B8%D0%BD%D0%B5%D0%BC%D0%B0%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D0%B0%D1%80%D0%B0) [костей](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C) [скелета](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BA%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D1%82), разделённых щелью, покрытые синовиальной оболочкой и суставной сумкой. Они находятся во всех костях организма (исключением является лишь подъязычная кость). Их строение напоминает шарнир, за счет чего происходит плавное скольжение костей, предотвращая их трение и разрушение.

Суставы располагаются в [скелете](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BA%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D1%82) там, где происходят отчетливо выраженные движения: сгибание и разгибание, отведение и приведение, пронация и супинация, вращение. Как целостный орган, сустав принимает важное участие в осуществлении опорной и двигательной функций.

Сегодня мы с вами знакомимся с суставами и движениями на разные части тела человека.

Итогом нашего занятия будет составления интеллект - карты. Вам будут предложены картинки, ваша цель: определить кому суставу относится та или иная картинка.

**Практическая часть**

**Разминка**

**Упражнения для улучшения гибкости шеи:**

наклоны, повороты, круги, полукруги, sundari –работа головой

**Упражнения для улучшения эластичности плечевого пояса подвижности плечевых суставов:**

прямые направления вверх-вниз, полукруги и круги – работа плечами

**Упражнения для улучшения подвижности локтевого сустава и эластичности мышц плеча и предплечья:**

руки в стороны, согнуты в локтях предплечьями вверх, на «2»вниз, смена рук;

круговые движения снизу-вверх, сверху-вниз.

**Упражнения для улучшения подвижности суставов позвоночника:**

движения из стороны в сторону и вперед назад – работа грудной клетки (диафрагма)

**Упражнения для улучшения подвижности тазобедренных суставов:**

движения из стороны в сторону на каждый счет, круг – работа бедрами

**Упражнения для улучшения подвижности коленных суставов**

круговые вращения в коленном суставе, вправо-влево;

круговые вращения в коленном суставе, вправо-влево, правой и левой ногой по очереди;

приседания;

плие (plie)по 1-ой позиции – повторяется движение 4раза

плие (plie)по 2-ой позиции одновременно отрываются пятки – повторяется движение 4-6раз

плие (plie)по 2-ой позиции по очереди поднимаются пятки – повторяется движение 4-6раз

**Упражнения для увеличения голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы:**

релеве (releve), по очереди поднимает пятку правой и левой ноги, перекаты; -ноги

Баттмант тандю (battmant tandu)крестом;

жете (jete)крестом;

кик(kik);

**Кросс**

**Упражнения для улучшения подвижности тазобедренных суставов:**

-махи ногами вперед, в сторону

-ножницы

-жете

-подготовка к прыжку в «кольцо» (базовые шаги)

-плие по 2 позиции

**Партер**

- «складочка»

-«велосипед»

-«бабочка»

-стоя на коленях, руки на поясе.

«1-2» - сесть вправо;

«3-4» - вернуться в исходное положение. То же самое в другую сторону. Повторить 8-10 раз.

- стоя на коленях, руки на поясе.

«1-2» - сесть на пол между носками;

«3-4» - вернуться в исходное положение. Повторить 8-10 раз.

- «лягушка»

-«лодочка»

-«кошечка»

Расслабление мышц.

Игра «Воздушный шар» (в партере).

Составляем интеллект-карту. Работает вся группа. Дети делятся на подгруппы, каждая подгруппа выбирает картинки с изображением упражнений на определенную группу суставов.

Рассказываю об интересных фактах. (обучающиеся добавляют под идею в интеллект - карту)

1. Суставы — подвижные соединения наших костей — это настоящее чудо природной техники. Они способны выдерживать колоссальные нагрузки. Речь идет о сотнях килограммов. Ведь вес человеческого тела, давящий на суставы (особенно коленный и тазобедренный) многократно умножается при беге, ходьбе, спуске с лестницы. Выдерживать им приходится нагрузку до тонны.

2. Лыжи лучше бега конечно, предел прочности у суставов есть. Например, их прямо-таки убивает чрезмерное увлечение бегом. Особенно если обувь и техника неправильные. Надо приземляться не на пятку, а на переднюю часть стопы. Это смягчает удары костей друг о друга внутри сустава. Опасен не только бег, но и как ни странно прозвучит, приседания — к ним большие претензии у врачей. Гораздо безопаснее те тренировки, в которых нет таких ударов по суставам — лыжи, велосипед, плавание.

3.В течение дня суставы сжимаются под тяжестью тела, поэтому утром человек на 1 сантиметр выше, чем вечером.

4.Хруст в суставах – это признак недостатка кальция в организме.

5. Сохранить забарахливший родной сустав многим помогает снижение веса. Это уменьшает нагрузку на коленные и тазобедренные суставы -на 4 килограмма при снижении массы тела на 1 килограмм. Ведь нагрузка там не простая, неподвижная, а ударная — при каждом шаге тело как бы наваливается на суставы.

6.Заботясь о суставах, можно попытаться изменить рацион — увеличить содержание в еде кальция, добавив молочных продуктов, орехов, цветной капусты. Уменьшить потребление соли, увеличить — витаминов. Есть и масса народных рецептов, которые, впрочем, вызывают у врачей улыбку.

Обсуждаем; что было интересно, что сложно. У кого что получилось, у кого не получилось (может быть и такое).

Фотография на память.

Повторение танцевальных связок.

Поклон. (выход из зала).