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 шеиУпражнения 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).