

МКУ «Департамент образования Местной администрации г.о.Нальчик  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Центр детского творчества «Эрудит» г.о. Нальчик КБР



УТВЕРДЖАЮ  
И.о. директора МБУ ДО ЦДТ «Эрудит»  
З.Х. Кагермазова  
«24» 11/ 2022год

## КОНСПЕКТ ОТКРЫТОГО ЗАНЯТИЯ «Партерная гимнастика»

/в рамках аттестации на высшую квалификационную категорию/

*Чумаченко Елена Шамиловна*  
педагог дополнительного образования  
высшей квалификационной категории

г. Нальчик, 2022 год

## **Конспект открытого занятия «Партерная гимнастика»**

**Цель:** содействие всестороннему развитию личности обучающихся посредством выполнения комплекса упражнений партерной гимнастики.

### **Задачи:**

- развить коммуникативные навыки;
- сформировать навыки пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений;
- развить чувство ритма, музыкального слуха, пластики движений;
- воспитать трудолюбие, упорство в достижении желаемого результата;
- воспитать культуру здорового образа жизни.

**Дата открытого занятия:** 24.11.2022г.

**Время проведения открытого занятия:** 40 минут.

**Адресат:** обучающиеся 7-12 лет.

### **Материально-техническое и дидактическое оснащение:**

- светлый и просторный зал с паркетным настилом пола;
- зеркальная стена;
- гимнастические коврики;
- флэш-карта;
- магнитофон;
- специальная тренировочная одежда и обувь (чешки, трикотажные футболки, брюки);
- другая различная атрибутика занятия;
- аудиоматериалы.

### **Методы работы:**

- словесный (рассказ, беседа, опрос);
- практический (выполнение индивидуальных и групповых заданий);
- наглядный (демонстрация движений).

**Форма занятия:** групповая.

### **Используемые педагогические технологии:**

- доступность;
- индивидуализация;
- дифференциация;
- систематичность;

- технология коллективной творческой деятельности;
- здоровьесберегающее обучение;
- развивающее обучение;
- интеграция интеллектуального, психологического, эстетического развития.

### **Предполагаемые результаты:**

У обучающихся будут / будет:

- развиты коммуникативные качества;
- сформированы навыки пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений;
- развиты чувство ритма, музыкального слуха, пластики движений;
- воспитаны трудолюбие, упорство в достижении желаемого результата;
- воспитана культура здорового образа жизни.

### **План открытого занятия:**

1. Организационная часть.
2. Сообщение целей и задач открытого занятия.
3. Теоретическая часть.
4. Практическая часть.
5. Заключение и рефлексия.

### **Ход открытого занятия:**

#### **1. Организационная часть.**

Педагог:

- Добрый день, ребята! Я рада приветствовать Вас на сегодняшнем занятии. Построение, поклон-приветствие.
- Давайте, начнем наше занятие.

#### **2. Сообщение целей и задач открытого занятия.**

Педагог:

- Тема нашего открытого занятия «Партерная гимнастика». Сегодня мы на занятии будем разучивать комплекс упражнений на полу для формирования правильной осанки и выворотности ступней ног.
- Целью нашего сегодняшнего занятия является выполнение комплекса упражнений по партерной гимнастике.

*Идет активное вовлечение обучающихся в диалог, новую тему занятия*

#### **3. Теоретическая часть.**

Педагог:

- Прежде чем начать нашу новую тему, давайте повторим пройденный материал.

*Ребята отвечают на поставленные вопросы по пройденному материалу, задают вопросы*

- Кому из вас нравится танцевать? Поднимите руки (дети поднимают руки).
- Хорошо. Для чего мы танцуем? (ребята активно вступают в диалог).
- Правильно! Для того, чтобы быть красивыми, здоровыми, стройными и т.д.).
- Для овладения искусством танца нужно обладать определенными способностями, знать комплексы упражнений, направленные на развитие танцевального шага, «выворотности», формирования осанки и стопы.
- Что такое партерная гимнастика? Это комплекс специально подобранных упражнений выполняемых на полу в положении сидя, лежа, на боку. Упражнения партерной гимнастики используются в спорте, в лечебной физкультуре, хореографии. «Партерная гимнастика» развивает чувство ритма и музыкальность, артистичность и творческое воображение, музыкальную и двигательную память, помогает формированию правильной осанки, основных двигательных умений и навыков.

#### **4. Практическая часть.**

Педагог:

- В партерной гимнастике есть много интересных упражнений. Хотите с ними познакомиться?

Дети:

- Да!

Педагог:

- Но с начала мы должны подготовить наши мышцы, чтобы им не навредить мы их разогреем.
- Под ритмичную музыку выполняются движения:
  - упражнения, развивающие гибкость шеи: наклоны, повороты, круговые движения головой;
  - упражнения, развивающие эластичность плеча и предплечья, подвижность локтевого сустава: опускание и поднятие, круговые движения вовнутрь и наружу, отведение вперед и назад плеч и предплечий;
  - упражнения, развивающие подвижность лучезапястных суставов, эластичность мышц кисти: одновременное и последовательное сжимание и разжимание пальцев рук; сгибательные, разгибательные, вращательные движения кистями рук в локтевых суставах;
  - упражнения, развивающие подвижность позвоночника: сгибания и разгибания, наклоны, повороты вправо и влево, круговые движения, скручивания корпуса;

- упражнения, развивающие подвижность коленных суставов: приседания, выпады, горизонтальные круговые движения коленями;
- упражнения, развивающие подвижность суставов, эластичность мышц стопы:
  - прыжки на полупальцах, не касаясь пола пятками;
  - подъем стоп, не отрывая пяток от пола;
  - шаг на месте с вытягиванием подъема стопы;
  - приседания, не отрывая пяток от пола;
  - тренировка мышц свода стопы, поднимаясь на полупальцы обеих ног по VI, невыворотной I, завернутой I позициям ног;
  - приседания и подъем на высокие полупальцы.

Педагог:

- Молодцы, ребята! Подготовительная часть нашего занятия закончена, мышцы разогреты и готовы для выполнения упражнений основного комплекса. Начинаем разучивание упражнений «партерной гимнастики» (обучающиеся берут коврики и становятся на места, соблюдая шахматный порядок).

Упражнение №1: «Иголочка», «Утюжок». Сгибание и вытягивание стоп. Направлено на укрепление голеностопа, растяжку ахиллова сухожилия, вытянутость ног в коленях и в стопах, укрепление мышц спины. Способствует профилактике плоскостопия. Исходное положение – сесть на пол с опорой на руки сзади. На счёт «раз» носки на себя; на счёт «два» вытянуть носки, стараясь коснуться большими пальцами пола.

Упражнение №2: «Солнышко». Круговые движения стопами. Направлено на растяжение связок голеностопа, в будущем позволяет добиться выворотности I позиции. Исходное положение - сесть на пол с опорой на руки сзади. Круговые движения стопами.

Упражнение №3: «Складочка». Наклон корпуса вперёд. Упражнение способствует развитию гибкости корпуса вперёд, вытянутости ног в коленях. Исходное положение – сесть на пол, руки вверх. На счёт «раз-два-три» наклон вперёд, стараясь грудью коснуться ног, руки вперёд, ноги в коленях не сгибать; на счёт «четыре» вернуться в исходное положение.

Упражнение №4: «Лягушка». Упражнение способствует выворотности бедра. Можно исполнять сидя, а также лёжа на животе. Исходное положение - сесть на пол, ноги согнуть в коленях, бедра отвести назад в стороны, стопы соединить подошвенной частью. На счёт «раз-два-три» опустить их как можно ниже к полу; на счёт «четыре» вернуться в исходное положение.

Упражнение №5: «Уголок». Упражнение направлено на укрепление мышц брюшного пресса. Исходное положение – сесть на пол, ноги вместе, стопы

вытянуты, спина прямая, немного прогнута. На счёт «раз-два» поднять прямые ноги, на счёт «три-четыре» опустить в исходное положение.

Упражнение №6: «Лодочка». Упражнение способствует укреплению мышц спины. Исходное положение – лечь на живот, стопы вместе, руки под подбородком. На счёт «раз» поднять корпус, руки развести в стороны, на счёт «два-три» удерживать положение, на счёт «четыре» вернуться в исходное положение.

Упражнение №7: «Корзиночка». Упражнение способствует развитию гибкости спины и укреплению её мышц. Исходное положение – лечь на живот, разведённые ноги согнуть, руками взяться за стопы. На счёт «раз-два-три-четыре» попытаться выпрямить ноги, приподнимая верхнюю часть туловища; на счёт «пять-шесть-семь-восемь» вернуться в исходное положение.

Упражнение №8: «Колечко». Упражнение способствует развитию гибкости спины и укреплению её мышц. Исходное положение – лечь на животе. Упираясь на руки, прогнуть спину назад. Согнув ноги в коленях, стараться коснуться ногами головы.

Упражнение №9: «Кошечка рассердилась», «Кошечка радуется». Упражнение направлено на развитие гибкости спины и укрепление её мышц. Исходное положение – упор на коленях. На счёт «раз-два» спину выгнуть, голову опустить вниз («Кошечка рассердилась»), на счёт «три-четыре» спину прогнуть, голову поднять до предела вверх («Кошечка радуется»).

Упражнение №10: «Неваляшка». Исходное положение - лечь на спину, руки вверх. Согнуть ноги, прижать колени руками к груди. Покачаться на спине вперёд - назад.

Упражнение №11: «Мостик». Упражнение направлено на укрепление ягодичных мышц и мышц задней поверхности бедра. Исходное положение - лежа на спине, колени согнуты, стопы упираются в пол. Для выполнения упражнения необходимо поднять ягодицы и спину как можно выше, концентрируясь на сокращении (напряжении) ягодичных мышц.

Упражнение № 12: «Шпагаты». Упражнение помогает сохранить подвижность тазобедренных суставов и крестца, улучшает кровообращение в области малого таза и брюшной полости, стимулирует пищеварение, укрепляет мышцы ног и пресса. Сидя на полу с ногами по I позиции, развести ноги до прямого шпагата, лечь вперед и, разворачивая ноги в тазобедренных суставах, перевести их в «лягушку» на животе.

*В процессе практической работы идет неоднократное повторение изучаемых движений и упражнений, а также исправление ошибок*

## **5. Заключение и рефлексия.**

Педагог:

- Все молодцы! Давайте закрепим пройденный материал, те элементы и движения, которые мы сегодня с вами изучали.

*Показателем высокой заинтересованности служит активность детей и полная вовлеченность в творческий процесс, исполнение упражнений.  
Атмосфера на занятии сложилась творческая, доброжелательная*

- Наше занятие подошло к завершению:
    - построение на середине зала;
    - анализ проведенного занятия;
    - поклон.
  - Что мы с вами сегодня делали?
  - Над чем предстоит работать? (оценка обучающихся)
- Педагог также высказывает свое мнение, оценивает работу каждого и занятия в целом.
- До следующего занятия!

Педагог дополнительного образования  
Чумаченко Е.Ш. Чумаченко

**Анализ открытого занятия по современным танцам  
«Партерная гимнастика»**

<b>№</b>	<b>Параметры анализа</b>	<b>Мероприятие: содержание и выводы</b>
<b>Раздел 1. ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ</b>		
1	Ф.И.О. педагога	Чумаченко Елена Шамиловна
2	Дата занятия	24.11.2022г.
3	Направление	Художественное
4	Группа, возраст	7-12 лет (1-ый год обучения)
5	Обучающихся по списку	15 человек
6	Обучающихся по факту	9 человек
7	Цель посещения	Анализ открытого занятия в рамках утвержденного плана открытых занятий и мероприятий на 2022-2023 учебный год
8	Готовность педагога и обучающихся к началу занятия	Полная готовность педагога и обучающихся. Дети в специальной тренировочной одежде
9	Оснащенность занятия наглядными пособиями, ТСО, дидактическими и раздаточными материалами	<ul style="list-style-type: none"> <li>• просторный кабинет с зеркальной стеной;</li> <li>• магнитофон;</li> <li>• флэш-карта с записями музыкальных произведений;</li> <li>• специальная тренировочная одежда и обувь (чешки, трикотажные футболки, брюки).</li> </ul>
<b>Раздел 2. ВЫПОЛНЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ТРЕБОВАНИЙ</b>		
1	Планирование занятия в соответствии с индивидуальными и возрастными особенностями обучающихся	Педагог хорошо знает возрастную педагогику и психологию. Знает специфику работы с различными категориями детей, возрастные особенности
2	Определение объема воспроизводящей и творческой деятельности обучающихся	На протяжении всего занятия шло оптимальное сочетание теоретической и практической деятельности, начиная с разминки и разогрева мышц
3	Учет контроля, анализа оценки деятельности обучающихся, взаимной критической оценки, самоконтроля и самоанализа	Педагог добивается от обучающихся овладения приемами самоконтроля и самоанализа собственных ошибок
4	Дифференцированный и индивидуальный подход к обучающимся, сочетание его с коллективной работой в классе, группе	Идет взаимоконтроль и рефлексия, через которую устанавливается адекватная коррекция индивидуальной и коллективной творческой деятельности
5	Учет динамики результатов обучения детей. Оценка промежуточных результатов обучения (при необходимости)	Педагог в процессе работы анализирует достижения и недоработки детей, выявляет причины их неудач и ошибок, отслеживает динамику результатов детей на всех этапах занятия
<b>Раздел 3. ОРГАНИЗАЦИЯ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ</b>		
1	Планирование путей восприятия детьми изучаемого материала. Планирование устойчивого внимания и сосредоточенности	Педагог умеет поддержать и развить внимание обучающихся через четкую организацию занятия, его темп, динамику, самостоятельную физическую деятельность
2	Использование различных форм работы для актуализации в памяти ранее усвоенных	Для успешного запоминания и предупреждения забывания пройденного материала создаются



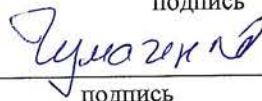
	знаний и умений, необходимых для восприятия новых	необходимые условия. Поддерживается здоровый соревновательный дух. Развивается «чувство плеча», коллективизма, поддержки и т.д.
3	Планирование приемов и форм работы, обеспечивающих активность и самостоятельность мышления обучающихся	Поощряет самостоятельность, нестандартный творческий подход к выполнению упражнений
<b>Раздел 4. ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИКЕ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ</b>		
1	Занятие вызывает интерес, воспитывает познавательную потребность	Демонстрирует даже самые маленькие успехи каждого, умеет корректно анализировать и исправлять ошибки
2	Темп и ритм образовательного процесса (должны быть оптимальными, действия должны быть завершёнными)	Идет оптимальное сочетание темпа и ритма занятия, которое вызывает интерес у обучающихся, воспитывает потребность к проявлению творчества
3	Доминирование атмосферы доброжелательности и активного творческого труда	Педагог умеет создавать доброжелательную атмосферу на занятии, обеспечивает комфортность пребывания каждого обучающегося, минимизирует переживания, создает «ситуацию успеха»
4	Смена видов деятельности обучающихся, сочетание различных методов и приемов обучения	Оптимальное сочетание различных форм и методов, их разнообразие
5	Обеспечение активного обучения каждого обучающегося	Педагог активизирует творческие способности каждого обучающегося, способен «вытащить» его потенциал, помочь каждому раскрыться творчески, проявить себя
6	Владение голосом, правильность речи, дикции, темп, выразительность, жестикуляция	Высказывания педагога грамотны и доступны для понимания. Обладает педагогическим тактом, деликатна в общении. Положение педагога «вместе» с детьми. Речь грамотна, ясна и выразительна
7	Рациональное использование средств обучения (пособий, технических средств)	Хорошо знает методику и организацию дополнительного образования детей, его структуру. Оптимально сочетает различные средства обучения
8	Результаты занятия: - ориентир на самооценку обучающегося; - подведение итога, рефлексии; - выполнение намеченного плана; - достижение образовательных, развивающих и воспитательных целей; - достижение планируемых результатов (качество знаний, умений, навыков обучающихся)	Было продемонстрировано динамичное занятие, поставленные цель и задачи отработаны. Подведен итог занятия и проведена рефлексия. Анализирует достижения и недоработки обучающихся, отмечает успехи всех детей. Использует эмоциональное поощрение и похвалу по результатам выполнения заданий и упражнений. Педагог умеет сочетать методы педагогического оценивания, самооценки и самооценки обучающихся

Заместитель директора по УВР \_\_\_\_\_



Жилетежева А. А.  
Ф.И.О.

Педагогический работник \_\_\_\_\_



Чумаченко Е.И.  
Ф.И.О.