

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр детского творчества» Вахитовского района г. Казани**

**План-конспект открытого занятия  
«Развитие гибкости у детей»**

**Педагог дополнительного  
образования  
Каримова Кристина Руслановна**

**январь, 2024 год**

## **Занятия группы №1**

**Тема: «Развитие гибкости у детей»**

**Контингент воспитанников:** девочки оздоровительной группы первого года обучения

**Форма проведения:** групповая

**Тип занятия:** смешанный

**Цель занятия:** направить все усилие на повышение эластичности и тонуса мышц спины (развитие гибкости)

**Задачи занятия:**

- 1. Повысить эластичность и тонус мышц**
- 2. Обучить правильной технике выполнения упражнения «мостик»**

**Продолжительность занятия:** 45 минут



<p>руки вверх) ноги вместе «складка»</p> <p>19. Сед (исходное положение руки в упоре за спиной) ноги врозь. Наклоны к каждой ноге и в середину.</p> <p>20. Поперечный шпагат, наклон в середину (2 подхода)</p> <p>21. Упражнение «Лягушка» (2 подхода)</p> <p><b>Разминаем стопы</b></p> <p>22. Сед опора руками за спиной. Натягивание и сокращение стоп</p> <p>23. Поочередное натягивание и сокращение стопы</p> <p>24. Круговое движение стопами</p> <p>25. Упражнение «бабочка» сокращенной стопой и натянутой, поочередно</p> <p>26. Сед на подъемах (2 подхода)</p> <p>27. Сед на подъемах, переход в «складку»</p> <p>28. Упражнение «кошечка»</p> <p>29. Упражнение «кошечка и забор»</p> <p>30. Упражнение «рыбка» (лежа на животе, прогнуться назад, ноги вместе, упор руками вперед корпуса) (3 подхода)</p> <p>31. Упражнение «корзиночка» (3 подхода)</p>	<p>4 счёта По 30 сек 3 раза 4 счёта 16 счётов</p> <p>По 10 сек</p> <p>15 сек</p>	<p>плечи опущены Ноги вместе, при прогибе бедра в одной плоскости Носки натянуты, плечи опущены.</p>
<p><b>3. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ</b></p> <p>1. Упражнение «лодочка». Лежа на животе поднимаем одновременно руки и ноги раскачиваясь</p> <p>2. Лежа на животе, упор на локтях, махи ног, (поочередно)</p> <p>3. Лежа на животе, махи ног в кольцо (поочередно)</p> <p>4. Лежа на животе, махи ног в кольцо, удержание (поочередно)</p> <p>5. Стойка на коленях, прогиб назад, касание руками пола</p> <p>6. Мостик из положения лежа (5 повторений)</p> <p>7. Мостик на предплечьях, раскачивание (5 повторений)</p>	<p>30 минут</p> <p>8 счётов</p> <p>По 10 раз По 10 раз</p> <p>5 сек 10 раз 5 сек</p> <p>5 сек 5 сек</p> <p>5 сек</p> <p>5 сек</p>	<p>Следить за натянутостью рук, коленей</p> <p>Следить за тем, чтобы плечи были опущены, колени и носки натянуты</p> <p>Следить за руками, чтобы голова тянулась к пояснице</p> <p>Следить за тем, чтобы голова тянулась к пояснице, локти были натянуты.</p> <p>Следить за тем, чтобы голова тянулась к пояснице, локти были натянуты.</p>

8. Мостик из положения стоя 9. Мостик «складка» <b>Отдых 5 минут</b>	5 раз 5 раз	Следить за тем, чтобы голова тянулась к пояснице, локти были натянуты.
<b>4. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</b> Построение, подведение итогов занятия: с указанием ошибок и рассмотрением способов их исправления; с поощрением наиболее старательных ребят. Организационные вопросы. Домашнее задание. Организованный выход из зала.	5 мин	Отметить работу наиболее старательных воспитанников.  Домашнее задание.