

## **Занятие 1.**

### **Первый год обучения.**

**Тема: Развитие скрытых творческих и оздоровительных возможностей детей по системе игрового стретчинга.**

**Цель:** Вызвать усиленное действие физиологических функций организма ребёнка, содействовать развитию физических качеств и формированию движений.

**Задачи :**

- ◆ Познакомить с условиями системы игрового стретчинга.
- ◆ Выработать навыки памяти тела, пластику движения, красоту и четкость исполнения.
- ◆ Научить выполнять упражнения со статикой и расслаблением.
- ◆ Развить эстетически, этически и расширить кругозор детей.
- ◆ Воспитать интерес к занятиям и активность ребенка.
- ◆ Воспитать трудолюбие, привить чувство коллективизма.

#### **Методическое обеспечение:**

Музыкальный центр, CD, флешка, нотный материал.

Методическое обеспечение: демонстрация, показ, беседа, практическая работа, опрос, оценивание, поощрение.

#### **Ход занятия.**

##### **1. Организационный момент:**

- ◆ Дети организованно под музыку заходят в зал, чередуя различные виды ходьбы: простой четкий шаг, шаг на полупальцах, на пятках, на внешней стороне стопы, с высоким подниманием колена.
- ◆ Приветствие.
- ◆ Работа с журналом.
- ◆ Создание доброжелательной психологической атмосферы через игровые приемы :

Сообщение темы занятия. Постановка цели, определение учебных задач. .

##### **2. Подготовительная часть**

- ◆ Упражнения игровой ритмики.
- ◆ Танцевальные упражнения.
- ◆ Упражнения на внимание.
- ◆ Координация движений.

### **3 Основная часть.**

- ◆ Используются упражнения стретчинга.
- ◆ Упражнения на растяжку позвоночника.
- ◆ Работа над правильной осанкой при сидении.

### **4 Заключительная часть.**

- ◆ Игровые танцы.
- ◆ Танцевальные игры.
- ◆ Подведение итога занятий.