**План-конспект занятия по хореографии**

**с использованием фитбола (фитнес мяча)**

Занятия на фитболе для детей, способствуют развитию и укреплению многих мышц, тренировке выносливости, улучшению гибкости. Главная цель занятий с использованием фитбола - научиться ощущать баланс. Круглая форма мяча и пружинистая поверхность придает ощущение невесомости, что отличаются от привычного для ребенка набора движений и ощущений. Во время занятий с фитболом дети не только развивают силу и координацию движений, но и умения балансировать на неустойчивой поверхности. Учитывая необходимость координации, задействуются и укрепляются самые глубокие слои мышц, а также улучшается работа вестибулярного аппарата. Эмоциональность фитбол занятий обусловлена, прежде всего, самим фитболом, так как с древнейших времен мяч являлся предметом игр и развлечений, а танцевальные упражнения и веселая музыка делают занятия, еще более увлекательными.

**Участники:** средняя группа, седьмого года обучения.

**Тема занятия:** упражнения с фитболами

**Цель:** изучение упражнений на фитнес мячах

**Задачи:**

- научится выполнять упражнения с фитболом;

- способствовать развитию ловкости применительно у упражнениям с фитболом;

- способствовать развитию силы ног, рук, мышц живота;

- способствовать воспитаю согласованности действий при выполнении упражнений с музыкальным сопровождением.

**Инвентарь:** фитнес мячи, гимнастические коврики.

|  |  |
| --- | --- |
| **Ход занятия** |  |
| **Вводная часть (15 минут)** | |
| **Педагог:** Здравствуйте ребята, сегодня у нас вами необычное занятие. Мы будем изучать различные упражнения на гибкость, пластику, силу, удержание равновесия с применением фитнес мяча. Вы готовы?  **Обучающиеся:** Да.  **Педагог:** Тогда начинаем!Берем с собой хорошее настроение. Выпрямили спины, голову вниз не опускаем, расправили плечи, следим за осанкой. Начинаем занятие с поклона.  **Музыка.**   1. Поклон; 2. Упражнения на дыхание; 3. Разминка:   - голова;  - корпус;  - ноги. |  |
| **Основная часть (50 минут)** |  |
| Все упражнения делайте по 20-25 повторов в 2-3 захода.  **1.Упражнение для мышц ног и ягодиц.**  Возьмите мяч и выпрямите руки перед собой. Ноги поставьте на уровне плеч. Выполните приседания, стараясь не выходить коленями за границу стоп. |  |
| **2.** **Упражнение для мышц ног.**  Встаньте на пол, поставив фитбол позади себя, руки вытяните перед собой. Одну ногу положите на мяч и начните приседать. Затем то же самое повторите с другой ногой. Можно с гантелями. |  |
| **3. Упражнения на фитболе для рук**  Руки поставьте на пол, а ноги положите на мяч. Начните делать обычные отжимания, стараясь удержать равновесие. Или идем на руках на 4 счета вперед- планка - на 4 счета назад. |  |
| **4.Упражнение для пресса и спины**  Функциональное упражнение, прорабатывает все мышцы спины и пресса, заставляет вас максимально концентрировать свое внимание. Организм работает как единое целое.  Ноги ниже колена кладем на фитбол, чем ближе к носкам, тем сложнее будет держать баланс, и становимся в стойку ноги прямые, пятки вместе, упор на руки ровно под плечами, спина без прогибов в пояснице. Сгибайте колени и выполняйте упражнение с небольшой амплитудой |  |
| **5. Передача швейцарского мяча**.  Лёжа на спине вытяните руки за голову, ступнями ног обхватите мяч, крепко его удерживая. Поднимайте мяч ногами вверх, одновременно поднимая руки навстречу. Взяв фитбол в руки, опустите его за голову, одновременно опуская ноги. Продолжайте передавать фитбол из рук в ноги и обратно. (Для облегчения выполнения упражнения ноги можно |  |
|  |  |
| сгибать в коленях.) 2 - 3 подхода по 15-20 повторений. |  |
|  |
| **6. Мостик на мяче (сгибания ног)**.  Лежа на спине, руки выпрямлены в стороны, ладони направлены вниз и прижаты к полу. Ноги прямые и расположены на фитболе, стопы натянуты на себя (вы должны пятками и икрами опираться на мяч).  Напрягая мышцы брюшного пресса и ягодиц, поднимаем таз, сгибая колени, и подкатываем мяч к себе. Затем, не опуская ягодицы на поверхность, откатываем мяч обратно. Подкатывайте мяч, опираясь на него только пятками.Задержались, откатываем на исходную позицию. Следите, чтобы корпус на пол не опускался. Равновесие сохраняете, упираясь руками в пол |  |
| **7. Упражнение для укрепления мышц спины**.  Лежа на мяче, касаемся грудью, животом и бедрами. Выполняем поднятия и опускания корпуса. Прорабатываем верхнюю и нижнюю часть спины. Лежа животом на мяче, ногами упритесь в пол, руки сложены перед собой, локти лежат на мяче. Напрягите пресс и поднимите корпус, разведите руки в стороны, большими пальцами вверх. Поверните кисти большими пальцами вниз и не спеша опуститесь обратно на мяч в исходное положение. Ноги при этом не сгибайте.  Чтобы нагружать нижний отдел спины, необходимо скрестить руки за головой. Если хотите нагрузить верхний отдел спины, разводим руки в стороны (можно с гантелями). |  |
| **8. Скручивания для косых мышц на фитболе**  Лечь на фитбол боком, на косую мышцу живота или бедро. Ваше тело должно представлять собой одну прямую линию от затылка до стоп. Одну руку за голову. Для устойчивости, можете обхватить нижней рукой фитбол. Поднимите часть тела вверх, полностью сокращая косые мышцы пресса в верхней части движения. Задержитесь на 1-2 секунды. Плавно опуститесь вниз. Повторите. После завершения сета, поменяйте сторону. Вы можете усложнить упражнение, взяв в руки гантели. |  |
| **9.Упражнение для внешних мышц бедра.** Опора на мяч. Упираемся на колено и мяч. На счет 1-2 поднять ногу вверх, на счет 3-4 опустить. |  |
| **10. Упражнение на пресс.**  Лечь на пол, мяч зажмите между ступнями. Опора на предплечье или лежа на спине. Поднимите ноги, согнув их в коленях. Начните выпрямлять их так, чтобы по отношению к полу образовался угол 30°. Вернитесь в исходное положение. |  |
| **11. Упражнение на пресс**  Спина, лопатки касаются мяча. Руки за головой. “Пружиним” вверх-вперед, отрывая лопатки. Подбородок не прижимать к грудине. Работают мышцы пресса. Ложитесь спиной на мяч. Он должен быть под поясницей. Ступни стоят на полу на ширине плеч. Коленки согните под углом 90 градусов. Кисти рук - на затылке, локти - в стороны. Потяните плечи вниз, растягивая пресс. На выдохе поднимите корпус вверх. Попытайтесь соединить точки грудины и |  |
|  |
| живота. Задержитесь так, прочувствуйте напряжение. Вдох и возвращайтесь в исходную позицию. |
| **12. Упражнение для мышц спины и ягодиц. (Лодочка)**  Лежа на животе, мяч зажат ногами. На счет 1-2 рр и ноги вверх, на 3-4 И.П. Можно с гантелями  **Перерыв 10 минут** |  |
| **Заключительная часть(25 минут)** |  |
| **Упражнения на растяжку на фитболе**  Правильное завершение упражнений – растяжка и скручивание. Благодаря ей мышцы приобретут красивый рельеф, а также не будет застоя солей, из-за которых на следующий день люди не могут двигаться и испытывают боль. Все упражнения на скручивание нужно делать медленно.  **Педагог:** Ребята, скажите, что сегодня нового вы узнали на занятии? Что было сложным? Что показалось простым?  **Ответы обучающихся.**  **Педагог:** все большие молодцы, желаю вам удачи и здоровья. И жду на следующее занятие. |  |