**Конспект мастер-класса.**

Тема: «Развитие координационных способностей детей с нарушениями двигательной сферы средствами художественной гимнастики»

Цель: создание благоприятных условий для развития у детей с нарушениями двигательной сферы координационных способностей на основе применения средств художественной гимнастики

Задачи:

1. Образовательные: сформировать общие представления о художественной гимнастике, как виде спорта.

2. Развивающие: развивать физические качества, которые позволят в полной мере освоить и применить на практике навыки художественной гимнастики (гибкость, силу, скорость, выносливость, **координацию,** прыгучесть), развивать мелкую моторику, развивать зрительную память, пространственно-образное мышление и навыки ориентации в пространстве.

3. Воспитательная: формировать духовно-нравственные качества личности (доброту, честность, отзывчивость и пр.); воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

Дата проведения: 22 ноября 2017 год

Продолжительность: 12.00 – 13.00

Место проведения: ГАУДО СО «Дворец молодёжи» (пр. Ленина, 1) в рамках Международной научно-практической конференции «Актуальные подходы к обеспечению комплексной реабилитации и абилитации инвалидов, в том числе детей-инвалидов в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности»

Материально-техническое обеспечение: гимнастические скакалки, обручи, мячи, ленты; гимнастические коврики; музыкальное сопровождение.

Количество присутствующих: 6 человек

Проводящий: учитель I квалификационной категории Кондрашова Ольга Александровна

Присутствующие: руководители и педагоги образовательных организаций всех типов, представители общественных организаций и специалисты по работе с людьми с ограниченными возможностями здоровья, специалисты в области физической культуры и спорта, здравоохранения, образования, социальной политики, пиара и рекламы, социологи, психологи.

**1. Вводная часть (15 мин.)**

1. Построение. Приветствие. Ознакомление с задачами мастер-класса.

2. Ходьба: с носка, с пятки, на внутренней/внешней стороне стопы, на полупальцах, на пятках, в полуприсяде, в полном приседе.

3. Бег в среднем темпе.

4. Упражнения на восстановление дыхания.

5. Разминка:

5.1. И.П. - руки на пояс

1-8 – наклоны головы вправо/влево

1-8 – наклоны головы вперед/назад

1-8 – повороты головы направо/налево

5.2. И.П. – руки вниз

1 – руки на грудь в «замок»

2 – руки вперед

3-4 – руки вверх

5 – руки вверх, наклон вправо

6 – тоже влево

7 – руки вверх

8 – И.П.

*Упражнение выполняется в 4 подхода*

5.3. И.П. – руки вниз

1-4 – руки на пол к ногам

5-8 – ползком, упор лежа

1-4 – ползком, руки на пол к ногам

5-8 – И.П.

*Упражнение выполняется в 4 подхода*

5.4. И.П. – руки назад в замок

1-6 – наклон вперед, руки к полу

7-8 – И.П.

*Упражнение выполняется в 4 подхода*

5.5. И.П. – руки на пояс

1-8 – «пружины» на двух ногах

1-8 – «пружины» с ноги на ногу

1-8 – стойка на полупальцах руки в стороны

1-8 – стойка на полупальцах, руки вверх в «замок»

**2. Основная часть (35мин.)**

1. Упражнения со скакалкой:

1.1. Вращения скакалки вперед (правая, левая, две руки), прыжки через скакалку на двух ногах (8 раз); вращение скакалки назад (правая, левая, две руки), прыжки через скакалку с ноги на ногу (16 раз); вращение скакалки над головой, прыжки через скакалку назад (8 раз); передача скакалки под коленями, прыжки через скакалку «крестом» (8 раз).

1.2.Манипуляция в горизонтальной плоскости, в сагиттальной плоскости, в сагиттальной плоскости с продвижением назад (правая/левая рука).

1.3. «Удочка» на месте и с продвижением вперед (правая/левая рука).

1.4. Прыжки через связанную скакалку (4 раза).

2. Упражнения с обручем:

2.1. Игра «Поймай обруч» (в парах, по 8 раз). Переброски в горизонтальной плоскости на 180, 360 градусов.

2.2. Выполнение комбинации по предварительному показу.

3. Упражнения с мячом:

3.1 Переброски с руки на руку. Обволакивания двумя руками (вперед/назад). Обволакивания вокруг шеи, под коленями, по полу.

3.2. Высокий бросок с ловлей мяча ногами, сидя на полу (4 раза).

3.3. Перекаты мяча по ногам и телу (лежа на полу); по телу и рукам (стоя).

3.4. Отбивы мяча одной/двумя руками, коленом, грудью, отбив с ловлей мяча за спиной.

4. Упражнения с лентой:

4.1. Большие круги в горизонтальной и сагиттальной плоскости, над головой (правой/левой рукой).

4.2. Отмахи в горизонтальной плоскости, над головой.

4.3. «Змейка» перед собой, вправо/влево, вокруг своей оси; отмах назад со «змейкой»; «змейка» с продвижением вперед (правая/левая рука).

4.4. «Спираль» на месте/вокруг своей оси (правая/левая рука).

4.5. Танец «Перед боем».

**3. Заключительная часть (10 мин.)**

3.1. Упражнение дыхательной гимнастики Стрельниковой «Ладошки». И.П. – руки согнуты в локтях, ладони открыты. Выполнять шумные короткие вдохи носом и одновременно сжимать ладони в кулак.

3.2. Упражнение на расслабление мышц спины «Орешек».

3.3. Растягивание мышц спины, ног и рук (сидя на полу).

3.4. Уборка спортивного инвентаря. Подведение итогов мастер-класса.