

## Конспект открытого занятия .

Упражнения в танцевальной сфере для развития у детей всех групп мышц.

**Место проведения :** зал ритмики

**Программа:**« Танцевальная палитра»

**Дата:** 21.11.2018 г.

**Тема :** «Тренинг элементарных движений под музыку». «Развитие гибкости».

**Тема :** «Развитие гибкости, пластики, шага».

**Цель урока:** Развивать у учащихся выворотность, гибкость, пластику, шаг, координацию движений, выносливость и силу путём повторения и отработки пройденных движений.

Работа над эмоциональной выразительностью учащихся при исполнении танцевальных номеров, этюдов и выученных комбинаций.

Выявление уровня освоения программы

### **Задачи:**

#### • **Образовательные:**

закрепление знаний, умений и навыков, полученных на предыдущих уроках;

развитие осмысленного исполнения движений;

развитие познавательных интересов и творческого потенциала учащихся (урок партерной гимнастики - это система движений, призванная сделать тело исполнителя дисциплинированным, подвижным и пластичным. Подготовить себя к будущим успехам в любых жанрах хореографии.

#### • **Развивающие:**

развить у учащихся выворотность, гибкость, пластику, шаг, координацию движений;

укрепление опорно - двигательного аппарата;

развитие выносливости, силы и постановки дыхания; развитие у учащихся точного,

музыкального и эмоционально - выразительного исполнения танцевальных номеров, этюдов и выученных комбинаций;

психологическое раскрепощение учащихся.

#### • **Воспитательные:**

формирование эстетического воспитания, умение вести себя в коллективе;

формирование чувства ответственности;

активизация творческих способностей;

умение творчески взаимодействовать на уроках с педагогом.

### **Основные методы работы:**

- наглядный (практический показ);
- словесный (объяснение, беседа);
- метод контактного (индивидуального) обучения - только при полном контакте с педагогом, возможно достичь желаемого результата;
- метод контроля и самоконтроля. Самоконтроль, в данном возрасте, достаточно сложная задача - выполняется с помощью зеркал, при постоянном контроле учителя;
- игровой (игровая форма подачи материала).

### **Оборудование и материалы к занятиям**

- музыкальный центр (с флешкартой);
- коврики;
- Скакалки

### **Педагогические технологии:**

- игровая технология;
- здоровьесберегающая технология;

лично - ориентированная технология с дифференцированным подходом.

**Межпредметные связи:**

- партерная гимнастика;
- слушание музыки;
- ритмика;

**Планируемые результаты:**

**Личностные результаты обучающихся:**

Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и

сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей.

**Метапредметные результаты обучающихся:**

Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий.

**Предметные результаты обучающихся:**

Выполнение ритмических комбинаций, развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки), развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

*Содержание занятия*

**ВВОДНАЯ часть урока (2 мин.):**

- Вход учащихся в танцевальный зал под музыкальное сопровождение.
- Организационный момент.
- Объяснение. Технические сведения.

**Задачи для учеников:**

- Самостоятельно и грамотно выполнять движения и комбинации на середине зала, координируя их с движениями рук и головы.
- Уметь выполнять движения осознанно, а не механически.
- Музыкально, выразительно и эмоционально исполнять комбинации и танцевальные этюды.
- Уметь давать адекватную оценку и самооценку своему исполнительскому мастерству.
- 

**ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ часть урока (4 мин.):**

- Поклон.
- Разминка по кругу (различные виды шагов и бега).

**ОСНОВНАЯ часть урока (35 мин.):**

Разогрев мышц тела (головы рук .ног)

- Повторение изученных движений с диагонали.
- Повторение изученных движений на середине зала, упражнения на координацию.
- Партерная гимнастика.
- Танцевальные комбинации и этюды.

### **Упражнение на развитие тазобедренного сустава.**

Лежа на животе, на полу. Ноги выпрямлены, руки вытянуты вдоль туловища. Очень медленно прямые ноги поднимают вверх до угла 15° от пола, удерживают их на весу, а затем плавно разводят и сводят вместе (8-10 раз).

Упражнение на растягивание связок в тазобедренном суставе.

«Циркуль». «Бабочка». «Лягушка». «Хвост русалки».

### **Комплекс упражнений для брюшного пресса.**

«Складочка». «Стульчик». «Кораблик».

### **Комплекс упражнений для растягивание и укрепление передних связок грудного отдела.**

«Лодочка». «Колечко».

### **Упражнение на растяжку нижней поверхности бедра и подколенных связок.**

Исходное положение: встать на левое колено, левое бедро перпендикулярно полу. Правая нога вытянута вперед, развернута в выворотное положение. Стопа правой ноги сильно сокращена, мизинец прижат к полу. Спина прямая, руки вдоль корпуса.

### **Упражнение на растяжку.**

«Коробочка». «Мостик». «Складочка».

### **Упражнение на растяжку.**

Продольный, поперечный, шпага.

### **Простые прыжки.**

Прыжки в высоту, прыжки с пружинкой. Прыжки вперед. Прыжки назад. Прыжки во круг себя.

### **Сложные прыжки.**

Прыжки с чередованием ног,

Прыжки с поджатием ног под себя. Прыжки крест на крест.

### **Заключительная часть урока:**

Основное построение учащихся для выхода из зала (марш м/р 4/4).

Подведение итогов урока.

Поклон учащихся (м/р 2/4).

Выход из танцевального зала под музыкальное сопровождение (марш м/р 4/4).

В основе всего урока с учащимися положена здоровьесберегающая технология, а также личностно - ориентированная технология с дифференцированным подходом.

### **Список учебной литературы:**

Талага Е. Энциклопедия упражнений Варшава 2000г

Аникеева Н.П. « Воспитание игрой» М.Просвещение 2005г

Авилова С.А., Калинина Т.В. « Игровые и рифмованные формы физических упражнений» Волгоград Учитель 2008г

Дереклеева Н. И. « Двигательные игры», тренинги и уроки здоровья 1-5 классы

Библиотека хореографа [music-for-dance.ru/load/profi\\_jasli\\_knigi\\_1](http://music-for-dance.ru/load/profi_jasli_knigi_1)

Социальная сеть работников образования <http://nsportal.ru/>

Видеоуроки <https://videouroki.n>



### **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ часть урока (4 мин.):**

Основное построение учащихся для выхода из зала.

Подведение итогов урока.

Поклон.

Выход из танцевального зала под музыкальное сопровождение.

### **Подготовительная часть урока:**

Поклон.

Разминка по кругу ( музыкальное сопровождение - музыка к песне «Пусть всегда будет солнце»):

танцевальный шаг с носка;

шаги на полупальцах, на пятках;

бег с отбрасыванием ног назад, согнутых в коленях;

подскоки;

боковой галоп;

танцевальный шаг с носка;

4 танцевальных шага и 4 марша (шаги с высокоподнятым коленом);

марш (шаги с высокоподнятым коленом) на месте.

### **Основная часть урока:**

Укрепление мышц спины.

Упражнения «День — ночь» «Змейка» «Рыбка»

Развитие подъём стопы.

Вытягивание и сокращение стопы; круговые движения стопой;

Упражнения развивающие гибкость позвоночника:

«Лодочка». «Складочка». «Колечко»;

Упражнения на растягивание мышц и связок.

«Боковая растяжка». «Растяжка с наклоном вперед». «Часы»

Упражнение для развития шеи и плечевого пояса.

- Повороты головы в положении «направо», «прямо», «налево»

- Круговые движения головой по кругу и целому кругу.

- Поднимание и опускание плеч.

**Упражнение для развития плечевого сустава и рук.**

Разведение рук в стороны. Подъемы рук вперед на высоту 90°. Отведение рук назад, подъемы рук вверх и опускания вниз через стороны. Сгибание кистей с руками, поднятыми вверх: в стороны вверх в стороны, вперед вверх назад. Вращение кистями (наружу, внутрь) .

**Упражнения на развитие поясничного пояса:**

Наклоны корпуса в стороны. Наклоны корпуса вперед.

Упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног: полуприседания.

Отведение ноги в сторону на носок. Отведение ноги в сторону на каблук. Отведение ноги вперед с чередованием: позиция – носок – каблук – носок – позиция. Подъемы согнутой в колене ноги вперед. Отведение ноги назад на носок.