

План – конспект занятия обучающихся объединения «Искусство танца»
Возраст обучающихся –5-7 лет.

Место проведения занятия: актовый зал МБОУДО Тарасовского ДДТ.

Тип занятия: комбинированное (рассказ, практическая работа).

Форма организации занятия: групповая.

Форма занятия: учебное занятие.

Используемые методы: визуальный, словесный, практический.

Продолжение занятия 20 мин.

Тема занятия: «Партерная гимнастика»

Цель занятия: Формирование гибкости, правильной осанки, выворотности ног.

Задачи.

Развивающие:

- развитие эластичности мышц, гибкости;
- развитие координации движений;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- психологическое раскрепощение учащихся.

Образовательные:

- закрепление знаний, навыков и умений, полученных на предыдущих занятиях;
- развитие познавательных интересов и творческого потенциала учащихся;
- развитие осмысленного исполнения движений.

Воспитательные:

- воспитание умения эмоционального выражения, раскрепощения и творчества через движение;
- формировать чувство ответственности;
- воспитание умения творчески взаимодействовать на уроках с педагогом.

Материально-техническое оснащение занятия – ноутбук, колонки, гимнастические коврики.

Образовательные технологии: здоровьесберегающие, личностно ориентированные, с дифференцированным подходом.

1. Вступительная часть.

- Приветствие – 2 мин.
- Разминка – 3 мин. (обязательно включается в занятие для общего разогрева организма и подготовки к выполнению последующих

упражнений).

2. Основная часть.

- Элементы партерной гимнастики на середине зала- 17 мин.
- Дыхательная гимнастика 2 мин.
- Фрагмент постановки «Гномики» 3 мин.

3. Рефлексия– 3 мин.

- Подведение итогов.
- Прощание.

Ход занятия

1. Вступительная часть занятия.

Дети заходят в танцевальный зал строятся в шахматном порядке.

Приветствие (поклон).

Педагог: Здравствуйте ребята! А как вы думаете, что такое партерная гимнастика?

Ответы детей.

Педагог: Партерная гимнастика- это гимнастика на полу.

Ребята, а для чего нужна гимнастика?

Ответы детей.

Педагог: Правильно, гимнастика помогает нашему телу оставаться стройным и пластичным, а еще она полезна для нашего здоровья, если систематически заниматься гимнастикой, то можно укрепить свой иммунитет и будите меньше болеть. В партерной гимнастике есть много интересных упражнений. Хотите с ними познакомиться?

Дети: Да!

2. Подготовительная часть занятия.

Под ритмичную музыку выполняются движения разминки.

Разминка для плечевого пояса.

1. Разминка шеи. Выполнить наклоны вперед, назад, в стороны, и круговые вращения головой. Исходное положение: ноги на ширине плеч, стопы в параллельной позиции, выполнять упражнения с руками, опущенными вниз.
2. Поднимание плеч. Выполнить поднимание и опускание плеч одновременно и поочередно, Исходное положение: ноги на ширине плеч, стопы в параллельной позиции, поднимать и опускать плечи с руками, поднятыми вверх. Руки прямые, держат гимнастическую палку на ширине плеч над головой.
3. Круговые вращения. Выполнить прямыми руками круговые вращения по маленькой и большой амплитуде над головой, перед собой. Исходное положение: ноги на ширине плеч, стопы в параллельной позиции.

Разминка для корпуса и рук.

1. Наклоны корпуса в стороны. Выполнить наклоны корпуса вправо и влево с руками, поднятыми вверх (по аналогии с port de bras).
2. Наклоны корпуса вперед. Выполнить наклоны корпуса вперед, вправо и влево с прямыми руками (по аналогии с port de bras).
3. Скручивания корпуса. Выполнить повороты корпуса назад с руками на уровне груди или 3 позиции (вверху). Голова сопровождает поворот.

Разминка для ног.

1. Упражнение на устойчивость «Цапля». Руки в сторону, правая нога с высоким коленом поднимается наверх, затем идет смена положения
2. Шаг с высоким подниманием бедра. Руки на поясе, при выполнении данного упражнения колено должно подниматься как можно выше.

Подготовительная часть занятия окончена, мышцы разогреты и готовы для выполнения упражнений партерной гимнастики.

3.Основная часть.

Обучающиеся берут коврики и становятся на места, соблюдая расстановку по «по уроку».

Садятся на коврики и выполняют упражнения из комплекса.

Комплекс упражнений партерной гимнастики:

1. Сидя на полу, согнуть и вытянуть стопы по VI позиции.
2. Упражнение "Складочка" из положения сидя, колени и стопы вытянуты, открыть руки вверх.
3. Упражнение "Циркуль", из положения сидя, широко развести ноги в стороны, поочередно выполнять наклоны к каждой ноге и вперед. Колени и стопы вытянуты.
4. Упражнение «Уголок». Лежа на спине, подъем ног на 90° по 6 позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.
5. Лежа на спине, подъем корпуса. Спину удерживать максимально ровно.
6. "Березка". Стойка на лопатках с поддержкой под спину.
7. Лежа на животе, port de bras назад с опорой на предплечья, ладони вниз - поза «черепашки», развивает силу и гибкость спины, а также крестцового отдела позвоночника.
8. Упражнение «Коробочка» с глубоким port de bras назад, одновременно ноги согнуть в коленях, носками коснуться головы (укрепляет мышцы спины, ног, рук).
9. Упражнение «Корзиночка». В положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх.

Педагог: Вот и подошло к концу наше занятие. Ребята вам понравилось? Что именно понравилось? Какие у вас ощущения? Чему новому вы научились? Было ли трудно?
Поклон, хлопают друг другу и уходят из зала.