**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования детей**

 **Центр «Созвездие»г. Балашова Саратовской области**

 **Конспект открытого занятия**

**младшей танцевальной группы «Непоседы»**

**Тема занятия*:*** « Партерная гимнастика»

 **Разработала: Степанова Елена Александровна**

педагог дополнительного образования

МБУДО Центр «Созвездие»

 г.Балашов 2017г.

 Введение

Данное занятие составлено по адаптированной рабочей программе. В нем представлены тематические игры, на развитие чувства ритма, фантазии, пластики импровизации.
Данный материал предложен в игровой форме, с использованием сюжетных образов для детей, что служит отличной базой для успешного понимания и разучивания ребенком танцевальных движений, и постановок. Предназначен для тех, кто работает с детьми 5-6 лет, для хореографов, работающих с дошкольниками, а также для работников дошкольных учреждений.

**Преподаватель:**Степанова Елена Александровна

**Концертмейстер:**Гуперт Валерий Юрьевич

**Тип занятия:** повторение и закрепление изученного материала.

**Тема занятия: Партерная гимнастика.**

**Цели занятия:**

**1.**Обучить основам хореографии.

**2.**Развивать творческие способности ребёнка

**Задачи:**

**1**Направлять учащихся к познанию красоты и гармонии, пробуждать у детей творческие силы и способности.

**2**.Развивать природные, музыкальные способности ребёнка (слуховые представления, чувство ритма, эмоциональную отзывчивость на музыку)

**3**.Развивать образно- эмоциональное мышление.

**4.**Формировать красивую осанку, танцевальные способности (музыкально-двигательные и художественно-творческие).
**5**.Учить воспринимать музыкальные образы и выражать их в движении, согласовывая движения с характером музыки; определять музыкальные жанры(марш, песня, танец)
**6**.Воспитывать любовь и уважение к искусству, понимание его эстетической ценности.

 **Форма работы**: групповая, игровая, парная

 **Материально-техническое обеспечение занятия:**

·         хореографический зал с зеркалами, концертмейстер;

·         коврики;

·         форма детей для занятий хореографией.

**Основные методы работы:**

·         метод мотивации и эмоционального стимулирования (доброжелательность, поощрение, установка на успех);

·         методы организации практической деятельности:

словесный(объяснение, беседа);

наглядный (практический показ);

·         метод контроля (наблюдение, контроль педагога, самоконтроль, подведение итогов).

**Педагогические технологии:**

·         здоровьесберегающая технология;

·         личностно-ориентированная технология с дифференцированным подходом.

**Ожидаемый результат:**

·         совершенствование техники исполнения партерного экзерсиса;

·         развитие координации, гибкости, пластики;

·         правильная постановка корпуса.

**План:**

**1**. Оргмомент. Приветствие. Объявление темы занятия.

**2**. Подготовительная часть.(разминка)

**3**. Основная часть.

**4**. Подведения итогов.

**5**. Поклон.

 **Ход занятия.**

 **1.Вводная часть. Организационный момент.**

Педагог приглашает участников в зал, дети встают на свои места. Занятие начинается с приветствия (поклон).

Преподаватель знакомит детей с темой занятия, целью и задачами. Затем переходим к подготовительной части занятия.

 **2.Подготовительная часть.**

Эта часть состоит из разминки, в которую входят следующие движения по кругу: Танцевальный шаг, шаги на полупальцах чередуются с шагами на пяточках. Шаги с согнутыми коленями. Подскоки, галоп, прыжки на двух ногах. Движения на середине: Повороты головы “упражнения на развитие мышц шеи”, упражнения с подьемом плеч для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья. Наклоны корпусом в право, в лево,в перед и назад. Разминка необходима для разогрева мышц всего тела, связок ног и стоп. Это даёт возможность вести работу более эффективно. А так же разминка настраивает учащихся на рабочее настроение.

 **3.Основная часть. Комплекс упражнений сидя на коврике:**

1) Упражнения для развития и укрепления голеностопного сустава:

– сокращение и вытягивание стоп обеих ног с поворотами головы

И.П.: ноги в 6 позиции, руки на поясе, голова в положении face.

Следить за максимальным вытягиванием и сокращением стоп, за подтянутым, прямым корпусом, втянутыми мышцами живота, правильным положением кистей рук на поясе (4 пальца вместе), прямой спиной.

– сокращение и вытягивание стоп по очереди с наклонами головы

И.П.: ноги в 6 позиции, руки на поясе, голова в положении face.

– «Солнышко»

И.П.: ноги в 6 позиции, руки на поясе, голова в положении face.

Следить за натянутостью колен и стоп, выворотностью.

 Упражнения для растягивания ахилового сухожилия:

– «Чемоданчик»

- Упражнения на улучшения подвижности коленных суставов.

Следить за максимальным вытягиванием и сокращением стоп, за подтянутым, прямым корпусом, втянутыми мышцами живота, правильным положением кистей рук на поясе ( пальца вместе), прямой спиной.

И.П.: ноги натянутые, руки находятся в свободном положении, ладони лежат на полу.

Следить за сомкнутыми между собой ногами, за тем, чтобы первоначально ложился живот, затем грудная клетка, затем голова.

 Упражнения для развития паховой выворотности:

– «Бабочка»

И.П.: ноги согнуты в коленях, стопы соединены.

Не допустимо расслабление мышц, поднятие корпуса возможно только углубление

Следить за тем, чтобы первоначально ложились колени (на пол), затем ложился живот, затем грудная клетка, затем голова.

– «Гармошка**»**

И.П.: ноги натянуты, корпус прямой, руки находятся в свободном положении немого позади спины, ладонями в пол.

Музыкальное сопровождение: размер – 4/4, характер – чёткий

 Комплекс упражнений лёжа на спине:

1)Упражнения на пресс:

– поднятие ног

И.П.: ноги натянутые, поясница лежит на полу, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер – 4/4, характер – плавный, мелодичный, темп – умеренный.

Следить за натянутостью стоп, колен, как рабочей ноги, так и опорной, за ровностью спины. Помощь руками не желательна.

– «Велосипед»

И.П.: ноги на 90 градусов, стопы сокращены, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер – 2/4 или 4/4, характер – чёткий, темп – быстрый.

Ноги поочерёдно сгибаются в коленях, описывая, круг в воздухе.

 Упражнения для пресса и укрепления мышц поясничного отдела позвоночника

– «Берёзка», «Коробочка».

И.П.: ноги лежат на полу, стопы натянуты, руки вдоль корпуса.

 -Battement tandu (фиксировать правильное возращение ноги

 позицию);

 -Battement tandu jete ;исполняется в перёд и в сторону лёжа на спине, а так же назад и в сторону лёжа на животе. -Battement tandu (фиксировать правильное возращение ноги в позицию)

 -Devloppe (развивает шаг, силу бедра);исполняется в сторону лёжа на спине

 -Drand Battement jete (отрабатывать силу ноги в точке 95г).исполняется в перёд и в сторону лёжа на спине, исполняется назад лёжа на животе, исполняется в сторону лёжа на боку.

- Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.

-Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра (лягушка, поперечный шпагат).

- Упражнения на улучшения подвижности коленных суставов.

 Упражнения для развития гибкости

– «Окошечко»

И.П.: ноги натянуты, пятки вместе, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер – 4/4, характер – чёткий.

– «Змейка»

И.П.: ноги натянуты, пятки вместе, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер – 2/4, характер – чёткий.

Следить за неотрывностью бедер во время исполнения перегиба плечевого пояса

-маятник (исполняется у палки)

– «Шпагат»

 - Прыжковая комбинация.

**Приложение №1**

**«В гости к кошке»**

Позвала нас в гости кошка (руками изображаем кошачьи лапки),

И пошли мы по дорожке (стучим носочками по полу).

Топ – топ, прыг – прыг, (работа стопами: сократить-вытянуть)

Чики – бирики, (2 хлопка над головой)

Чики – брик (достать руками до носочков).

Видим дерево высокое, (ручки тянем в потолок, изображаем дерево, спинка выпрямляется)

Видим озеро глубокое (ноги складываем в «бабочку»).

Птицы песенки поют (ладони перекрестно – «птица», ноги разводим в стороны),

Зернышки везде клюют:

Тут клюют и там клюют, (наклоны вперед)

Никому их не дают (садимся на колени).

Это дом, (встаем на колени, делаем ручками «крышу»)

А в нем окошко (садимся на пятки, руками изображаем «окно» – правая рука наверху, согнутая в локте, левая рука внизу, согнутая в локте – «выглядываем в окошко»)

Нас встречают кот (изображаем кота – на коленях, руки впереди на полу, одна нога вверх как хвостик)

И кошка (другая нога вверх)

Мы немножко погостим (принимаем и.п.)

И обратно побежим (стучим носочками по полу).

Повторяем несколько раз, убыстряя темп.

**Приложение №2**

«Комплекс упражнений с элементами цыганского танца».

**1.**И.п.: основная стойка, руками обнять себя за плечи. Подняться на носки, опуститься.

**2.**И.п.: тоже, руки внизу. Поднять руки в стороны, вверх, согнуть в локтях перед лицом, опустить вниз. Руки сопровождаются движениями головы.

**3.**И.п.: основная стойка. Отвести согнутую в колене ногу в сторону, чуть присесть, обе руки отвести в сторону поднятой ноги (по 4 раза в каждую сторону).

**4.**И.п.: основная стойка. Руки опущены, ладони вперед. Ногу выставить вперед на пятку, плечи поднимать поочередно вверх-вниз с небольшим приседанием (1-4 - вниз, 5-8 - вверх).

**5.**И.п.: основная стойка, руки вверху. Приставной шаг влево-вправо, руки выполняют движение "Фонарик". Приставной шаг, нога становится вперед на носок, противоположная рука - вперед.

**6.**И.п.: основная стойка. Руки: правая в сторону, левая - вверх. Движение ног, как в упр.№3. Правой рукой ударить по пятке правой ноги (4 раза). Затем с другой ноги. Руки после удара выполняют движение "Фонарик".

**7.**И.п.: основная стойка. Потрясти плечами с постепенным опусканием на колени. Наклониться вперед и назад.

**8.**И.п.: сидя на полу. 1-2 - согнуть колени, прижать к груди. 3-4 - развернуться в пол-оборота вправо, правую ногу согнуть в колене, левую отвести назад. Правая рука в упоре сзади, левую руку вынести вперед, чуть согнув в локте. То же в другую сторону.

**9.**И.п.: сидя, ноги врозь. Плавный наклон к правой ноге, вперед, к левой ноге, выпрямиться. Руки перед собой, потряхивая кистями. В правую и левую сторону.

**10.**И.п.: сидя, ноги врозь. Подъем с поворотом вправо и влево, рука выполняет движение "Фонарик".

**11.**И.п.: лежа на животе. «Кольцо», «Корзиночка», «Рыбка».

**12.**И.п.: основная стойка. Поворот с припаданием в правую сторону, руки в сторны, ладони вверх (2 оборота).

**13.**И.п.: то же. Отвести правую руку в сторону, левую руку в сторону, правую руку - на левое плечо, левую руку - на правое плечо. Поворот с припаданием в левую сторону.

**14.**И.п.: основная стойка. Маховые движения назад согнутой ногой с поворотом корпуса, руки вверх в сторону поворота. Выполняется вправо и влево.

**15.**И.п.: основная стойка. Повтор второго упражнения, но в быстром темпе. По окончании зафиксировать позу 1 на четыре счета.

 **6. Заключительная часть**.

Педагог подводит итоги. Указывает на недостатки и достоинства в усвоении материала.

 **Список использованной литературы и интернет- ресурсов.**

1.Белова Е. «Ракурсы танца», «Искусство»,1991г.

2.Сапогов А.А. Школа Музыкального-хореографического искусства 2014г

3.Пуртова Т.В. Беликова А.Н. Кветная О.В. «Учите детей танцевать»,Век информации, Москва 2009г.

4.Центральный научно-методический кабинет по учебным заведениям культуры и искусства, «танец», Москва, 1980г.

5.Е.В. Конорова «Методическое пособие по ритмике»

6.А. Луговая «Ритмические игры и пляски»

7.Н.В.Зарецкая «Танцы для детей младшего дошкольного возраста»

 8.htp:/ht/vesna.websib.ru/vesna.php?item=36

 9.http://barvinochok.com.ua/index.php/dance/192-2009-12-15-17-52-07