

Открытое занятие по хореографии в старшей группе №12

К.Р. Цыренова педагог доп. обр.

МБДОУ д/с №47 "Елочка" г. Улан-Удэ

Тема урока: «Партерная гимнастика»

Партерная гимнастика - это специальный комплекс упражнений для детальной проработки мышц ног, пресса и спины, включающий как силовые элементы, так и элементы растяжки. Отличительной чертой которой является тот факт, что они проводятся на полу, в положении сидя, лежа, на боку и из различных упоров.

Цель занятия: Развивать танцевальные данные детей за счёт движений партерной гимнастики.

Задачи:

Обучающие:

- обучить детей движениям партерной гимнастики;
- закрепить умения и навыки, полученные на предыдущих уроках;
- развить гибкость, силу мышц, сформировать правильную осанку.

Развивающие:

- развивать интерес к хореографии.

Воспитывающие:

- привить, трудолюбие, терпение;
- воспитать ответственность, собранность и дисциплину.

Основные методы работы:

- Наглядный (практический показ);
- Словесный (объяснение, беседа);
- Игровой (игровая форма подачи материала).

План урока.

Вводная часть урока(3 минуты)

- Поклон
- Обозначение темы и цели урока
- Беседа о значении гимнастики в хореографии

Подготовительная часть урока(5 минут)

- Танцевальная разминка по кругу

Основная часть урока (20 минут)

- упражнения партерной гимнастики на укрепление мышц рук, ног, спины.

Заключительная часть урока (5-7 минут)

- Упражнения на расслабление мышц тела
- Подведение итогов занятия
- Поклон

Конспект урока.

Вводная часть:

Поклон.

Обозначение темы и цели урока.

Рассказ о значении упражнений партерной гимнастики для развития хореографических данных, таких как осанка, танцевальный шаг (шпагат), натянутость ног и стопы. Выполняя систематически упражнения, наши мышцы крепнут, движения становятся более красивыми. Чувствуя свои мышцы, мы лучше управляем своим телом.

Подготовительная часть:

Танцевальная разминка

Дети выстраиваются в круг и исполняют подготовительные упражнения для разогрева мышц: танцевальный шаг с носочка, шаги на полупальцах и пятках, танцевальный марш, подскоки, галоп, выпады вперёд, танцевальный бег с высоким подниманием колена и с захлестом назад, прыжки.

В данных упражнениях как в последующих движениях на полу применяется игровая технология. Дети исполняют движения, имеющие образные сходства с различными животными. Это развивает образное мышление и увеличивает интерес к образовательной деятельности.

Основная часть:

Дети ложатся на ковер.

Упражнения партерной гимнастики.

Упражнения на укрепление мышц стопы:

- сокращение и натянутость стопы («утюги-стрелочки»);
- наклоны вперёд с работой стопы.

Упражнения на гибкость (лёжа на животе) и укрепление мышц спины:

- «кошечка», «лодочка», «корзинка», «мостик», «самолётик».
- упражнения для осанки (держать спину определённое количество времени, руки сложены «полочкой», изображая, что сидим на уроке и слушаем)

Упражнения на выворотность ног:

- «лягушка» сидя на полу, лёжа на животе, «книжка»

Упражнения на растяжку ног:

- наклоны к ногам (бок, два плеча вперёд), меняя, чередуя положение ног (наклон к обеим ногам, наклон к одной ноге - вторая согнута, открыв обе ноги в сторону).

Заключительная часть:

Упражнения на расслабление мышц тела после нагрузки. Танец-игра «Попрыгайки».

Подведение итогов занятия. Спросить у детей чувствовали ли они свои мышцы во время выполнения упражнений. Что мышечная боль – это результат нашей работы.

Дать оценку работы группы или отдельных учащихся.

Поклон.