Управление образования муниципального образования Красноармейский район

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования центр внешкольной работы ст. Полтавской

План-конспект открытого занятия по хореографии

«Репетиционная и концертная деятельность. Повторение и закрепление разученного материала» (группа «Ладушки»)

Разработала: педагог дополнительного образования Соковикова Ю.Е.

ст. Полтавская 2023г **Тема занятия:** "Репетиционная и концертная деятельность. Повторение и закрепление изученного материала"

Тип занятия: комбинированный.

Цель: развитие творческих способностей ребенка средствами хореографии; раскрытие физических данных и нравственного потенциала обучающегося.

Задачи:

- оздоровительная: формирование правильной осанки, улучшение эластичности мышц и связок, повышение гибкости суставов;
- развивающая: развитие музыкального слуха, чувства ритма, координации и мышечной памяти;
- воспитательная: знакомство с начальными навыками хореографической культуры

Форма занятия - групповая.

Методы обучения: практический, словесный, наглядный, репродуктивный.

Оборудование: магнитофон, флэш карта с музыкальным материалом. Раздаточный материал: коврики для партерной гимнастики.

План занятия:

Организационная часть:

- приветственное слово педагога
- построение
- поклон

Основная часть:

- -разминка по кругу
- -разминка на середине зала
- -игра
- -партерная гимнастика
- -повторение ранее изученных движений танца

Заключительная часть:

- -разучивание танцевального номера
- -поклон
- -рефлексия с обучающимися

Ход занятия:

Организационная часть:

- -Приветственное слово педагога
- -Построение. Дети выстраиваются в линию. Далее выполняют ряд заданий на внимательность и повторение сторон (право и лево):
- 1.вытянуть вперед на носок правую ногу

- 2.поставить вперед на пятку левую ногу
- 3. поднять правую руку вверх
- 4. вытянуть левую руку вперед
- 5. посмотреть на соседа справа, а потом слева.

Поклон. Выполняется из 1-й позиции, руки на поясе. Шаг вправо - присели, шаг влево - присели.

Основная часть:

Разминка по кругу (исполняется под музыку)

- 1. Шаги с носка по кругу. Дети с подтянутым корпусом и натянутыми носками идут по кругу. Руки на поясе.
- 2. Шаги на полу пальцах. Дети встают на полу пальцы изображая балерин, руки над головой в 3-й позиции(идут 1круг)
- 3. Шаги на пятках. Руки за головой идут по кругу на пятках.
- 4. Ход лошадка. Руки вытянуты вперед, ноги сгибаются поочередно в коленях, носочками достают до колена.
- 5. Ход медведь. Руки широко раскрыты в сторону как лапы медведя, корпус расслаблен, ноги поставлены широко на внешнее ребро. Дети идут по кругу, раскачиваясь в стороны изображая косолапого медведя.
- 6. Ход волк. Выполняются широкие пружинистые шаги вперед на носок, руки поочередно выполняют круговые движения, как бы пробираясь по лесу дети изображают волка.
- 7. Ход лисичка. Дети встают на полу пальцы идут по кругу с крестным шагом (ножка за ножку) шаг выполняется манерно с приподнятой головой, воображая и виляя "хвостиком"
- 8. Ход зайчик. Выполняются прыжки вперед по 6-й позиции, мягко приземляясь на подушечки пальцев, руки как лапки сложены на груди.
- 9. Гусиный шаг. Дети присаживаются на корточки с прямой спиной, вытягивают шеи и идут по кругу изображая гусей на лужайке.
- 10. Марш. Под ритмичную музыку дети маршируя перестраиваются в линии на середину зала.

Разминка на середине зала (исполняется под музыку)

Упражнения выполняются в игровой форме.

Упражнения на развитие подвижности шейного отдела и плечевых суставов:

- -Наклоны, повороты, вращение головы. Выполняются на 1-2 в правую сторону-3-4-исходное положение и на два счета в левую.
- -Поднимание плеч. Дети прячут шею, как бы пожимают плечами говорят "не знаем". Кивая головой говорят "да", а крутя в стороны говорят "нет"

Упражнение на развитие плечевых, локтевых суставов и кисти:

-Дети берут импровизированные мелки, вытягивают руки в стороны и начинают рисовать сначала маленькие круги (задействовав только кисти), затем средние круги (с помощью локтевого сустава) и большие круги(от плечевых суставов). Упражнение повторяется несколько раз.

Упражнение на развитие гибкости позвоночника:

Ноги на ширине плеч, руки на поясе. "Тик"- выполняем наклон в сторону на "Так"- возвращаемся в исходное положение. Ноги на ширине плеч, колени втянуты.

Упражнение на эластичность подколенных связок:

Ноги по 6-й позиции. Руками показываем замочек (пальцы одной руки перекрещиваются с пальцами другой) на 1-2- делаем наклон вперед, (замочком достаем до ступней), на 3 - 4 возвращаемся в исходное положение. При

выполнении этого упражнения ноги в коленях не сгибаются. В конце упражнения сложиться к ногам грудной клеткой, обхватить ноги руками и немного постоять.

Упражнение на развитие тазобедренного сустава.

Дети будто бы одевают на себя импровизированный обруч и начинают крутить бедрами сначала в медленном темпе, затем ускоряясь.

Упражнение на развитие тазобедренного сустава и координацию. Руки подняты вверх качаются из стороны в сторону изображая ветер. Бедра раскачиваются в ту же сторону что и руки.

Прыжки (исполняется под музыку)

Для выполнения прыжков требуется работа всего мышечного аппарата, обеспечивающая мягкость, упругость движений, сохранение равновесия. Дети получают задание от педагога превратиться в определенный предмет или образ и выполняют прыжки на месте подражая ему.

Игра "Фигура замри!" (исполняется под музыку)

Эта игра способствует проявлению у ребенка фантазии, быстрой реакции, актерских навыков и импровизации. Под музыку дети танцуют кто как может. Как только музыка останавливается, нужно замереть в танцевальной фигуре, выражая определенные эмоции по заданию:

1 фигура - радость.

2фигура - грусть.

3фигура - удивление.

После каждого задания педагог проговаривает кто справился с заданием и чья фигурка наиболее яркая и интересная. В игре выявляется характер ребенка, подвижность и его психофизические качества.

Партерная гимнастика (исполняется под музыку)

Сидя и лежа на ковриках дети выполняют ряд упражнений (от простого к сложному) Упражнения направленны на укрепление и развитие стоп,

подвижности суставов ног, укрепление мышц тазобедренного сустава и спины.

Упражнение для стоп. Сидя с прямой спиной, дети работают стопами, сокращая и вытягивая. Ноги сведены, колени втянуты.

Упражнение для эластичности связок ног.

Исходное положение - сидя, ноги вместе. Поочередно ноги сгибаются в коленях, ставя стопу на носочек, затем медленно нога вытягивается ввер х. Колено втягивается, носочек вытянут. Затем медленно прямая нога опускается в исходное положение.

Упражнение на подвижность тазобедренного сустава и спины. Из положения сидя на 1-2 нога выполняет battement, руки хлопают под ногой, на 3-4 исходное положение, спина выпрямляется. Ноги работают поочередно.

Упражнение для улучшения подвижности коленных суставов и эластичности мышц ног.

Исходное положение сидя. Ноги сложены стопа к стопе, колени разведены в стороны. Под музыку дети приподнимают и опускают колени на пол в быстром темпе. В конце упражнения ложатся вперед на ноги растягивая связки в паховой области.

Упражнение на подвижность тазобедренного сустава. Исходное положение - лёжа. Под музыку дети начинают медленно выполнять круговые движения ногами ,как бы крутя педали велосипеда. При ускорении музыкального темпа дети выполняют движение быстрее, подстраиваясь под темп музыки.

Упражнение на растяжку и эластичность связок ног, укрепление мышц спины.

Исходное положение сидя, ноги широко разведены в стороны, корпус расслаблен, руки на полу перед собой. На 4 такта дети начинают надувать импровизированный шарик поднимая руки вверх. Стопы и коленные суставы напрягаются и вытягиваются, спина ровная, руки в 3–й позиции. На 4 следующих такта руки медленно опускаются через стороны вниз, корпус и мышцы ног постепенно расслабляются. Исходное положение.

Упражнение на развитие гибкости позвоночника.

Исходное положение стоя на четвереньках. Под музыку дети начинают показывать "злую кошечку"- голова внизу, спина округлена и поднята вверх дугой, затем "добрую кошечку"- голову поднимают вверх, спину прогибают вниз.

Упражнение на гибкость позвоночника.

После "разогрева "спины дети вытягивают ноги оставаясь опираться на вытянутые руки, затем медленно сгибая ноги в коленях сворачиваются в колечко, носками стоп касаясь головы.

Убираем коврики и встаем на середину зала.

Повторение ранее изученных движений танца.

На середине зала, сначала под счет, затем под музыку педагог с детьми повторяет уже выученные движения танца «Баю-бай». Делает замечания, исправляет ошибки и переходит к следующей части.

Заключительная часть:

Во время постановки танцевального номера дети приобретают танцевальную способность, умение владеть своим телом, развивают память.

Сначала идет прослушивание мелодии. Затем постепенно педагог показывает движения, а дети повторяют за ним.

В конце занятия выполняется поклон.

Поклон. Выполняется из 1-й позиции, руки на поясе. Шаг вправо - присели, шаг влево - присели.

Рефлексия.

Педагог подводит итог занятия, благодарит детей за работу, хвалит их.