

**Конспект занятия по хореографии
«Силовая нагрузка» (для детей 4-8 лет).**

Партерная гимнастика.

27.03.2023г

педагог дополнительного образования
МАОУ ДО АР ДЮЦ
Шварц Е.Л.

Цель занятия: формирование мышечной структуры обучающегося и способности реализовать ее в дальнейшей практической деятельности.

Тип занятия: выработка умений и навыков

Задачи занятия:

Образовательные: - освоить силовые упражнения на выносливость и гибкость; - развитие познавательных интересов и творческого потенциала учащихся.

Развивающие: - развитие координации движений; - укрепление опорно-двигательного аппарата; - развитие выносливости; - совершенствование коррекции фигуры.

Воспитательные: - активизация творческих способностей; - формирование чувства ответственности; - формирование эстетического восприятия.

Основные методы работы: - наглядный (практический показ); - словесный (объяснение, беседа); - игровой (игровая форма подачи материала).

Средства обучения: - танцевальный класс, - музыкальный центр, - коврики.

Педагогические технологии: - игровая технология; - здоровьесберегающая технология; - личностно-ориентированная технология.

Межпредметные связи: - гимнастика; - слушание музыки.

Структура проведения занятия:

- Вводная часть 3-5 мин.

-Основная часть 35 мин (разминка 5-6 мин., комплекс «силовая нагрузка» 25 мин., расслабление и растяжка 5 мин.)

- Заключительная часть 5 мин.

План занятия

Вводная часть (3-5 мин): - вход учащихся в танцевальный зал (занять шахматный порядок); - поклон и приветствие; - обозначение темы и цели занятия; - рассказ о значении силовой нагрузки для танцора.

Педагог: Сегодня мы познакомимся с комплексом элементов, которые нам помогут развить, закрепить свои природные данные и правильно работать своим мышечным аппаратом. Называется это комплекс «силовая нагрузка». Также немало важно уметь управлять своими природными данными – координировать их в необходимые комбинации в исполнении танцевального номера. Когда говорят о координации движений, имеют в виду согласованность в работе мышц разных групп: одновременно головы и руки, плеч, рук и ног и т.д. (направленную на достижение определенного двигательного эффекта). Силовые упражнения, упражнения на гибкость и координацию помогут нам красиво танцевать и должны выполняться на занятиях систематически. Основная часть (35 мин.)

(Перед началом выполнения упражнений необходима небольшая разминка для разогрева организма и улучшения кровоснабжения мышц.)

Педагог: Мы с вами продолжаем свое путешествие по миру танцевального искусства и отправляемся в путь. Нашей станцией сегодня будет солнечная поляна. Но, чтобы успеть проехать по всем станциям мы должны следить за временем и не задерживаться на остановках. Поэтому, сейчас мы заводим часики, чтобы они работали правильно.

Разминка (5-6мин.)

Упражнение «Часики» (прочитываем слова с исполнением). И.П. - 6 поз. ног, руки на поясе. - Тик-так, тик-так, ходят часики вот так, (наклоны головы вправо - влево) - Тик-так, тик-так, ходят часики вот так, (повороты головы вправо-влево) - Вперед, вперед, вперед, вперед, (ладони положить на плечи - крутим правым локтем вперед) - Назад, назад, назад, назад, (крутим правым локтем назад) - Вперед, вперед, вперед, вперед, (крутим левым локтем вперед) - Назад, назад, назад, назад, (крутим левым локтем назад) - Вперед, вперед, вперед, вперед, (крутим двумя локтями вперед) - Назад, назад, назад, назад, (крутим двумя локтями назад) - Вперед, вперед, вперед, вперед, (крутим правым-левым локтем по очереди вперед) - Назад, назад, назад, назад, (крутим правым-левым локтем по очереди назад) Большие часики (поменять И.П – на ширине плеч, руки согнуты перед грудью) - Тик-так, тик-так, ходят часики вот - так, (наклоны корпуса вправо-влево) - Тик-так, тик-так, ходят часики вот - так, (повороты корпуса вправо-влево) - Бом, бом, бом, бом, (наклоны корпуса вперед, головой к полу)

- Тик-так, тик-так, ходят часики, вот так (раскрытые руки в сторону – резко перевод рук по полукругу в вертикаль: одна рука вверх, др. – вниз) - Тик-так, тик-так, ходят часики, вот так (повороты корпуса вправо-влево – руки раскрыть в сторону и закрыть перед грудью) Звонит будильник (поменять И.П – наклонить корпус вперед параллельно полу, руки раскрыть в сторону.) - Дзынь, дзынь, дзынь, дзынь. (развороты рук по вертикали- одна рука в пол, другая в потолок, при положении наклона спины).

Итак, часики у нас готовы. На чем мы с вами отправимся в путь? На чем можно путешествовать? (Дети отвечают) Правильно. Сейчас мы с вами садимся в поезд. Ходы по кругу (перестроение «Едем») По началу звучания музыки дети подтягиваются на носочках друг за другом, держась за талию впереди стоящего, изображая поезд) – Двигаемся за ведущим (педагог) по кругу в полуприсяди притопывая; - выглядываем в окошко (наклоны корпуса вправо-влево); - на мелких носочках вытянуться вверх (ускоряемся - едем с горки) - снова выглядываем в окошко (наклоны корпуса вправо-влево); - на пяточках в перевалочку (едем в горку); - выходим из поезда (руки закрываем на талию): шаг вправо через высокое поднятие колена (перешагиваем порог – боком из круга) – шаг влево через высокое поднятие колена (боком в круг); - садимся на самолет: «заводим моторчики» (шагаем маршем +руки крутим «веретеном»); - летим на самолете

(танцевальный бег + руки раскрыты в сторону); - выходим из самолета (руки закрываем на талию): шаг вправо через высокое поднятие колена (перешагиваем порог – боком из круга) – шаг влево через высокое поднятие колена (боком в круг); - ждем на остановке следующий транспорт: стоя на месте лицом в круг (два приседания по бпоз.ног - два прыжка вверх по б поз. ног «выглядываем»); - садимся в автобус: маршем перестроиться на пары взяться за руки; - едем в автобусе: подскоками двигаемся по кругу; - выходим из автобуса и садимся в машину: - едем на машине: держим перед собой руки (имитация руля) двигаемся соскоками с акцентом на 1,2,3; В момент «едем на машине» из круга перестраиваемся в шахматный порядок : ведущий заводит первую линию, через 5 участников заводится 2 линия, через 5 участников заводится 3 линия

- сигналим с произношением звука пип – пип - пип...: остановиться лицом в круг приседаем по б поз. ног и правой ладонью имитируем нажатие сигнала на руле; - садимся на велосипед и едем: сесть на пол и сгибаем-разгибаем по очереди ноги (имитируя движение педалей на велосипеде).

Закончили: итак, мы свами добрались до солнечной полянки, где можно полежать, покувыркаться, позагорать и позаниматься.

Комплекс «Силовая нагрузка» (25 мин.) Берем коврики и возвращаемся на свои места. 1 упр. «Греем носочки»: И.П. –сидя на полу вытянутые ноги вперед, руки в сторону на 1 – натянуть носочки, на 2 - сократить пальчики, на 3 сократить стопу, на 4 – раскрыть стопы в выворотную 1 поз. Повторить 8 раз. 2 упр. «По росе»: И.П. – сидя на полу подтянуть к себе колени бпоз.стоп, руки сложены за затылок, локти раскрыты в стороны. на 1 -2 – топаем стопами по полу, на 3 – выпрямить колено одной ноги вперед (вверх) с дотянутым носком, (следить за плоской спиной) на 4 - зафиксировать положение. Повторить 8 раз. 3 упр. «Деревянный каблучок» И.П.- сидя на полу ноги вытянуты вперед. на 1 -2 – руки вверх в 3 поз. удлинить спину, дотянуть с силой носки, на 3-4 - наклон к носкам, носки сократить в потолок (представляем себе деревянные туфли), взяться за правую стопу двумя руками,

на 5-6 - поднять правую ногу от пола, не отпуская сокращенную стопу, и сесть с прямой спиной, на 7-8 - наклон вперед, правую ногу положить на пол и перехватить левую стопу. (т.е поднимаем ноги по очереди - то правую, то левую) Повторить 6- 8 раз. 4 упр. «Чаепитие» И.П. - сидя натянуть ноги и носки по б поз. руки на поясе. на 1 – руки раскрыть в стороны по 2 поз. (держим блюдце), на 2 - руки соединить перед собой ладонками вверх (чашечка) на 3 – наклон вперед на ноги и «дуем на чай», на 4 – выпрямить спину, и развести ноги на 2 широкую позицию. Повторить все на 2 позиции затем ноги снова закрыть в б поз. Повторить 6- 8 раз. 5 упр. «Сапожки» И.П. – сидя натянуть ноги и носки по б поз. ладонками в пол, дотянутая спина. Хвастаемся красивыми сапожками – показать носочек, каблучок в выворотном положении. на 1-4 - Jete с натянутой стопой правой ноги, на 5-8 – Jete с сокращенной стопой правой ноги. Повторить с левой ноги. Повторить по 4 раза с каждой ноги.

Упр.6 «Сапожки 2» Повторить упр.5 в следующем положении: опора на локти в пол, сидя натянуть ноги и носки по б поз. При подъеме ноги на воздух бедра отрываются от пола, при опускании ноги – садимся бедрами в пол. Повторить по 4 раза с каждой ноги. Упр.7 Повторить упр.5 «Сапожки» И.П. - лежа на животе, ладони под подбородок.

Упр.8 Повторить упр.5 «Сапожки2» И.П.- лежа на животе, опора на локти. При подъеме ноги на воздух бедра отрываются от пола, при опускании ноги – ложимся бедрами в пол. Повторить по 4 раза с каждой ноги. Упр.9 «Парус» Вдали по реке плывет лодочка и

поднимает паруса. И.П.- Лежа на животе, руки под подбородок. на 1-6 – удерживаем положение (поднимаем паруса): поднять дотянутую рабочую ногу назад как можно выше и подставить под ее колено стопу опорной ноги, на 7-8 - опустить. Повторить с другой ноги. Повторить по 2-3 раза с каждой ноги. Упр.10 «Окошко» (тянемся к теплому солнцу) И.п. – лежа на животе, руки в 3 поз. на 1-2 – поднять спину назад и лицо выглядывает в окно вправо, на 3-4 – лечь в пол, на 5-6 - поднять спину назад и лицо выглядывает в окно влево, на 7-8 – лечь в пол, на 1-4 поднять спину и смотрим вперед, на 5-8 – лечь. Упр.11 «Ежики». По солнечной поляне бежит ежик. 1 вариант: Сгруппироваться в «ежик» и кататься на спине. 2 вариант: Кувырок через голову по полу. Упр.12 «Стрекоза» И.П. – лежа на животе (голова на лоб в пол) 1 вариант (стрекоза по утрам вытягивает свои крылья и лапки): на 1-8 поднять две ножки на 45°, на 1-8 поднять руки на 45°.

2 вариант (стрекоза полетела): руки в стороны назад, поднять плечи «летающая стрекоза», стопы поднять от пола на 1-8, на 1-8 – лечь, пауза. Упр. 13 «Лягушка» По утрам просыпается лягушка И.П.- лежа на животе, руки вдоль тела. на 1 – руки поставить на локти поднять спину от пола, на 2 – наклонить голову назад, на 3 – ноги согнуть в лягушку (в плоскости пола), на 5-8 – зафиксировать положение: опора ладонями в пол тянемся головой к стопам, на 1-2 – поднять голову и встать на локти, на 3-4 вытянуть ножки, на 5-8 – лечь в И. П., пауза. Повторить 3-4 раза.

Собрать коврики, т.к. они будут мешать дальнейшему перемещению.

Упр.14 «Жучки» В течение этого упражнения перемещаемся по классу в свободном направлении. Каждый находит себе пару. И.П.- сидя на полу с вытянутыми ножками, руки согнуты у талии. Перебирая ягодицами по полу и двигая локтями, смещаемся вперед или назад, двигаемся к своей паре.

Работа в парах (расслабление и растяжка мышц) Упр.15 «Неваляшка» 1 вариант И.П. – сидя спиной друг к другу, ноги вытянуты. Один ложиться спиной на спину другого, надавливая своим весом сверху. В этот момент исполнитель снизу ложиться на свои ноги и, не зажимая мышцы ног, задержаться в этом положении. Поменяться. 2 вариант И.П. – сидя спиной друг к другу, стопы собраны в «лягушку». Один ложиться спиной на спину другого, задержаться в этом положении. 3 вариант И.П. – сидя спиной друг к другу, ноги раскрыты в широкую позицию

(шпагат). Один ложиться спиной на спину другого, исполнитель ложиться корпусом в пол, задержаться в этом положении.

Упр.16 «Мишка-неуклюжка» И.П. – стоя на коленях. Сесть мимо пяток вправо-влево, по центру между пятками (вывернув стопу в 1 поз.) Упр.17 «Воротца» И.П. – сидя лицом друг к другу как можно ближе, взявшись за руки, ноги упираются стопа в стопу соседа. Поднимаем вверх стопу одновременно с соседом, дотягивая при этом колено рабочей ноги и удерживая вытянутое положение спины. Поменять другую ногу.

Упр.18 «Улитки» И.П. - стоя спиной друг к другу, 6 поз. ног руки сцеплены в пару. Улиткой сворачиваемся – разворачиваемся. 1-4 – в паре один ложиться на спину другого, который наклоняется вперед в маленькой приседание, 5-8 - вернуться в исходное положение, 1-8 - повторить с другой стороны.

Заключительная часть (5мин.)

Педагог: мы сегодня с вами много покувыркались и порезвились на солнечной поляне. Ну вот, кажется, собирается дождик и нам пора возвращаться домой. Дождевые капельки собираются в один большой ручеек. Перестроение «Ручеек» Легкие прыжки на месте (падают капли). Далее двигаемся ручейком на носочках, сцепившись за руки за ведущим (капли собрались в ручеек): змейкой, по кругу, выйти на полукруг.

Педагог: Сегодня мы с вами побывали на солнечной поляне и смогли проучить комплекс «Силовая нагрузка». Помните, что танцор должен систематично повторять элементы силовой нагрузки. Понравилось или нет наше путешествие? Что было сложным? (ответы детей) В завершение урока я предлагаю вам собрать букет из цветов с солнечной поляны. Выберите цвет по вашему ответу, понравилось или нет сегодня наше занятие: красный – понравилось, желтый - не очень понравилось, синий – не понравилось (выбрать из корзины заготовки: вырезанные цветы с двухсторонним скотчем на заднике).

Дети из корзины выбирают нужный цветок и фиксируют его на зеркале танцевального класса в одном месте, собирая их в букет. По результату выбранного цвета можно будет сделать вывод: насколько легко удалось детям справиться с заданиями на занятии.

Педагог: По пути на солнечную поляну я сегодня обнаружила вот такой короб. Давайте посмотрим, что в нем лежит. Это бабочки (заготовки). (Дети разбирают.). Пусть этот сюрприз будет вашим талисманом для следующих занятий. Давайте поблагодарим друг друга - поклон.

Поклон и выход детей из танцевального класса.