**Конспект занятия «Формирование умений и навыков правильного выполнения элементов партерной гимнастики»**

к программе «Солнечный мир танца»

к разделу «Гимнастика»

(2-й год обучения, возраст 5-6 лет)

**Горчакова Надежда Владимировна**

Педагог дополнительного образования

МБОУ ДОД ДЮЦ «Радуга» г.о. Пущино Московской области

**Тема: Формирование умений и навыков правильного выполнения элементов партерной гимнастики.**

**Цель:** Развитие умений выполнения элементов партерной гимнастики для повышения технической стороны танца, улучшение координации, гибкости и точности движений и эмоциональной выразительности учащихся путем повторения и отработки пройденных упражнений.

**Задачи:**

*Образовательные:*

- развитие осмысленного исполнения движений;

- развитие познавательных интересов и творческого потенциала учащихся.

- совершенствование техники выполнения элементов партерной гимнастики.

*Развивающие:*

- развитие координаций движений;

- укрепление опорно - двигательного аппарата;

- психологическое раскрепощение учащихся.

*Воспитательные:*

- формирование эстетического воспитания, умения вести себя в коллективе;

- формирование чувства ответственности;

- приобщение учащихся к здоровому образу жизни и гармонии тела.

**Тип занятия:** закрепление изученного, отработка элементов партерной гимнастики.

**Форма проведения:** интегрированное занятие.

**Методы и педагогические технологии обучения:**

- наглядный (практический показ педагога), прослушивание музыки 2/4, ¾, 4/4 и так далее, прослушивание аудиозаписей и видео материалов, наблюдение;

- словесный (объяснение, беседа, анализ музыкального произведения), обязательный повтор вслух терминологии названия движения – упражнения на французском языке;

- практический – экзерсис у станка, на середине зала, постановочная работа, концертная деятельность.

- деятельность учащихся на уроке – практическая работа, творческое задание, импровизационные игры.

выбор методов обучения осуществляется с учетом возможностей обучающихся (в коллектив принимаются учащиеся с разными природными данными).

*Педагогические технологии:*

- личностно – ориентированная технология с дифференцированным подходом;

- здоровье сберегающая технология;

- игровая технология.

**Средства обучения:**

- хореографический зал;

- зеркала в зале;

- коврики;

- музыкальный инструмент (пианино);

- музыкальный центр (ТСО);

**Ход занятия:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этапы** | **Содержание** | **Примечание** |
| **Вводная часть (5 мин)** | **-** вход в танцевальный зал;  - поклон педагогу и концертмейстеру;  - обозначение темы и цели занятия;  - рассказ о значении координации в танце. | Процесс занятия должен способствовать общему физическому развитию ребенка и его подготовке к дальнейшему обучению танца. |
| **I.Подготовительный**  **(20 мин)** | **-** подготовительные упражнения (различные виды шагов и бега);  - Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов. |
| **II. Основной (45 мин)** | - партерная гимнастика. |
| **III. Заключительный**  **(20 мин)** | - Игра «Веселый автобус», Игра «Водоросли»;  - основное повторение для выхода из зала;  - поклон педагогу и концертмейстеру;  - выход из танцевального зала под музыкальное сопровождение. |

**КОНСПЕКТ занятия**

**Вводная часть занятия**

* Вход учащихся в танцевальный зал. Учащиеся выстраиваются в шахматном порядке. Музыкальное сопровождение марш, муз. р-р 4/4.
* Поклон педагогу и концертмейстеру.
* Обозначение темы и цели занятия.
* Рассказ о значении координации в танце

**-** Анатомические основы хореографии. Составные части скелета, их двигательные возможности. Постановка мышечного аппарата. Усвоение принятой в классическом танце балетной осанки. Выработка устойчивости (апломб). Устранение природных недостатков. Развитие координации движений в процессе занятий экзерсисом. Координация в классическом танце – это согласованная работа всех звеньев опорно – двигательного аппарата, а также корпуса и, головы в процессе исполнения хореографического текста. Хорошая координация – одно из центральных качеств исполнителей, от которого зависит вся его дальнейшая хореографическая деятельность, так как только координация аккумулирует в одно целое все исполнительские возможности. От координации зависят: качество исполнения любого танцевального элемента и технических приемов, устойчивость при переходе из позы в позу, владение танцевальной площадкой, распределение танцевального фрагмента в пространстве, художественная сторона исполнения. Координация, ее качества зависят от: степени силовой нагрузки, сложности задания, темпа исполнения и др.

**I. Подготовительный этап**

I.Подготовительные упражнения для разогрева мышц.

**Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов.**

*1.Упражнение для развития шеи и плечевого пояса в ускоренных музыкальных раскладках:*

* повороты головы в положении «направо», «прямо», «налево»;
* наклоны и подъемы головы в положении «прямо», «направо», «налево»;
* круговые движения головой по кругу и целому кругу;
* поднимание и опускание плеч;
* поочередное поднимание и опускание плеч.

*2.Упражнение для развития плечевого сустава и рук в ускоренных раскладках:*

* подъемы рук вперед на высоту 90\*;
* отведение рук назад;
* подъемы рук вверх и опускание через стороны;
* подъемы рук вверх – вперед и опускание вниз- вперед;
* сгибание рук в локтях в направлении: вверх – в стороны и вниз – в стороны;
* сгибание рук в локтях в направлении6 вверх – вперед и вниз - вперед;
* сгибание кистей в подготовительном положении: в стороны, вперед, назад;
* сгибание кистей с руками, раскрытыми в стороны: вверх – в стороны – вниз, вперед – в стороны – назад;
* сгибание кистей с руками, поднятыми верх: в стороны – вверх – в стороны, вперед – вверх – назад;
* вращение кистями (наружу, внутрь) в подготовительном положении;
* вращения кистями во II позиции;
* вращения кистями с руками, поднятыми вверх.

*3.Упражнения на развитие поясничного пояса:*

* перегибы корпуса назад;
* повороты корпуса вокруг вертикальной оси;
* круговые движения корпуса.

*4.Упражнения на развитие мышц и подвижности сустав ног:*

* отведение ноги в сторону на носок с полуприседанием;
* отведение ноги в сторону на каблук с полуприседанием;
* отведение ноги вперед на носок с полуприседанием;
* отведение ноги вперед на каблук с полуприседанием;
* отведение ноги в сторону с чередование: позиция – носок – каблук – носок – позиция с полуприседанием;
* отведение ноги вперед с чередованием: позиция – носок – каблук – носок – позиция с полуприседанием;
* подъемы согнутой в колене ноги в сторону;
* отведение ноги назад на носок с полуприседанием;
* отведение ноги в сторону, вперед с чередованием: позиция – носок – выпад – носок – позиция;
* отведение ноги назад с чередованием: позиция – носок ноги в сторону на каблук;- каблук – позиция;
* отведение ноги назад с чередованием: позиция – носок – каблук, позиция с полуприседанием;
* отведение ноги назад с чередованием: позиция – носок- выпад – носок – позиция с полуприседанием;
* прыжки на одной ноге ( не более 4-х раз);
* прыжки на двух ногах с переменой позиции (напр. чередование VI и II позиции);
* перескоки с ноги на ногу с отведение работающей ноги в сторону на носок;
* перескоки с ноги на ногу с отведение работающей ноги в сторону на каблук;
* подъемы на полупальцы опорной ноги с одновременным подведением натянутой стопы согнутой в колене работающей ноги к колену опорной;
* поочередные подскоки с подведением натянутой стопы согнутой в колене работающей ноги к колену толчковой;
* бег с подъемом согнутых в коленях ног вперед.

II. Учащиеся выстраиваются в диагонали (справа и слева) и исполняют подготовительные упражнения для разогрева мышц.

-танцевальный шаг с носка;

-шаги на полупальцах, на пятках;

-шаги с высоким подниманием колена вперед, назад «цапля»;

-бег с «захлестом»;

-бег «лошадки»;

-прыжки «сосулька», «мячик», через лужу;

-«ножницы» вперед и назад;

- галопы и подскок.

В данных упражнении применяется игровая технология. Учащиеся исполняют движения, имеющие образное сходство с различными животными. Это развивает мышление учащихся и увеличивает интерес к образовательной деятельности.

**II. Основной этап**

**Партерная гимнастика**

**1)Упражнение для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы**

*Исходное положение –* сесть на пол с опорой на руки сзади. На счет *раз* носки на себя; на счет *два* вытянуть носки, стараясь коснуться большими пальцами пола.

*Исходное положение –* сидя на полу. Ноги раскрыть и выворотно сложить вместе. Двумя руками взять голеностопы и потянуть на себя.

*Исходное положение –* сесть на пятки, носки вытянуть. На счет *раз,* опираясь левой рукой о пол, захватить правой левое колено и постараться приподнять его; на счет *два,* вернуться в исходное положение. То же другой ногой.

*Исходное положение –* сесть на пол с опорой на руки сзади. На счет *раз* приподнять выпрямленную правую ногу*;* на счет *два* вернуться в исходное положение. То же с вращением стопы во внутрь. Каждое вращение повторить по 4 раза.

**2)Упражнения на улучшение гибкости коленных суставов.**

*Исходное положение –* сесть на пол с опорой на руки. Поочередно сгибать ноги как при езде на велосипеде.

*Исходное положение –* лежа на спине, ноги согнуты вверх (бедра вертикально, голени горизонтально). На счет *раз-два* сделать круг голенями вправо. Тоже же влево.

*Исходное положение –* стоя на коленях, руки на поясе. На счет *раз-два* сесть вправо, на счет *три-четыре* вернуться в исходное положение. То же в другую сторону.

*Исходное положение –* стоя на коленях, носки врозь, руки на поясе. На счет *раз-два* сесть на пол между носками; на счет *три-четыре* вернуться в исходное положение.

**3)Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава.**

*Исходное положение –* стоя на коленях, наклониться вперед, предплечья на полу. На счет *раз-два- три-четыре* потянуться плечами к полу; на счет *пять -шесть- семь- восемь* вернуться в исходное положение.

*Исходное положение* – лечь на спину, руки вверх, кисти переплетены ладонями вверх. На счет *раз* увести руки вправо; на счет *два* вернуться в исходное положение. То же в другую сторону.

**4) Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов.**

*Исходное положение –* стоя на коленях. Согнуть спину назад и вытянутыми руками достать до носка ноги. Медленно перебирая руками, взяться за колени, бедра при этом должны быть максимально выдвинуты вперед.

*Исходное положение –* сидя на полу, колени и стопы вытянуть. С абсолютно прямой спиной наклоняйтесь вперед, к ногам. Следите за тем, чтобы спина не сгибалась.

*Исходное положение –* лежа на животе. Согните руки назад, дотянитесь до согнутых ног и возьмитесь за пальцы ног.

**5) Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.**

*Исходное положение –* лежа на спине, развернуть ноги внутренней стороной наружу (выворотно). Медленно поднимать то одну то другую ногу или обе ноги вверх, то вытягивая, то сокращая их в I позицию.

При седлообразной спине (лордозе) необходимы упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, растягивание мышц- сгибателей и укрепление мышц- разгибателей тазобедренных суставов, растягивание задних связок нижнегрудного и поясничного отделов позвоночника.

*Исходное положение –* лежа на спине, вытянуть ноги, руки положить вдоль тела. На сет *раз-два* согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, на счет *три - четыре* прижать голову к коленям и зафиксировать это положение. На сет *раз- два* вернуться в исходное положение, на счет *три - четыре* расслабиться.

*Исходное положение* - сесть на пол, вытянутые ноги раскрыть циркулем в стороны. На счет *раз-два* наклонить корпус вниз, стараясь животом и грудью достать пол, руки вытянуть вперед. На счет *три-четыре* зафиксировать такое положение. Это упражнение также способствует выработке амплитуды балетного шага.

Упражнения выполняются учениками на полу самостоятельно, без приложения дополнительных внешних усилий. Во время упражнений на расслабление в положении лежа ученики отдыхают. Активные упражнения на полу освобождают учащихся от той дополнительной работы, как физической, так и нервной, которую испытывает человек в вертикальном положении. Поэтому, пассивные и активные упражнения на полу создают максимум условий для сосредоточения внимания ребенка на мышечных ощущениях и учат сознательно управлять мышцами.

Таким образом, занимаясь партерной гимнастикой, ребенок готовит свое тело к освоению более сложных движений на уроках классического танца – следующего этапа освоения хореографии.

**Заключительный этап**

-Игра «Веселый автобус», игра «Водоросли»

Игры превращения помогают детям владеть мышцами своего тела, произвольно напрягать и расслаблять их. То же относится и к отдельным частям корпуса, ногам, рукам, в том числе и кистям рук (игровая технология).

***Игра «Веселый автобус***

- Сегодня мы с вами отправимся в путешествие на «Веселом автобусе». Всех пассажиров прошу занять свои места. Автобус отправляется!( 1 *Дети делают вид, что садятся в автобус, группируются, впереди всех «шофер», в руках у него руль).*

Автобус поехал! (*Выполняются пружинящие движения, наклоны из стороны в сторону, вперед с отходом назад, также могут исполняться прыжки)*

Мы подъехали к станции «Спортивная». Вы, наверное, устали сидеть неподвижно? Так что выходим из автобуса, и приступаем к выполнению упражнений:

1.Повороты головы.

2.Голоп по кругу.

3.Хлопки с притопами.

4.Потягивание «Обезьянки»

5.Прыжки вверх с поджатыми ногами.

6.»Солнышко»- движение на расслабление и натяжение мышц рук.

-Слышите объявление: «Автобус от станции «Спортивная» отправляется дальше, занимайте свои места. Все сели? Поехали! **(*Повторяются движения под цифрой 1)***

-Подъезжаем к станции «Магазин игрушек». Вот такое задание нам предстоит выполнить: вы должны будете изобразить кукол - деревянных, тряпичных, резиновых. (***При изображении действий и жестов деревянных кукол напрягаются мышцы ног, корпуса, рук. Движения резкие, при поворотах вправо и влево сохраняются неподвижными шея, руки, плечи. «Кукла» двигает ногами не сгибая коленей. Музыка энергичная, с четким ритмом, стаккато. Подражая тряпичным куклам, необходимо снять излишнее напряжение в плечах и корпусе; руки свисают пассивно. Тело поворачивается то вправо, то влево, руки при этом обвиваются вокруг корпуса, голова покачивается, ноги тоже поворачиваются, хотя ступни остаются на месте. Музыка спокойная, легато)***

-Пока мы любовались игрушками, автобус заправился. Приглашаем всех продолжить наше путешествие. Поехали! Стоп! Сюда нельзя проехать. И сюда нельзя. Впереди болото! А в болоте кто живет? Лягушки - наши подружки.

Вот лягушки на дорожке

Скачут, вытянувши ножки.

Вот из лужицы на кочку

Да за мошкою вприскочку.

Больше есть им не охота,

Прыг опять в сое болото.

***(Дети исполняют «Танец лягушат»- передача ритмического рисунка. Музыкального сопровождения хлопами, бегом, прыжками; необходимо соблюдать паузы и отражать в движениях характер музыки).***

-«Веселому автобусу» уже хочется отправиться дальше. Скорее занимайте свои места. Все сели? Поехали! ***(Повтор движений под цифрой 1)***

-Теперь мы прибыли на станцию «Мир животных». **(*Дети могут изображать животных которые сами выберут . Например, они могут показать как «кошечка выпускает когти», затем без остановки пальцы сжимаются в кулак «кошка спрятала когти» Движения повторяются несколько раз безостановочно и плавно ,с большой амплитудой.)***

-Посмотрели на животных, и отправляемся дальше. Займите свои места. Поехали!

-Теперь мы прибыли на станцию «Игра». Ну-ка, покажем как мы умением играть и петь. **(*Дети «собирают» цветы, танцуют и веселятся).***

-Ну вот, нам пора отправляться домой, но наш «Веселый автобус» устал, поэтому домой мы поедим на «Паровозике», а автобус отдохнет и вернется домой.

-Так рассаживаемся в «Паровозике» и отправляемся домой! (***Дети встают друг за другом, кладут левую руку на плечо стоящему перед ним человеку, правая рука согнута в локте, пальцы собраны в кулак. Непрерывное неторопливое круговое движение плечами вверх-назад-вниз-вперед. Локоть от корпуса не отводится)***

-Ну вот, наше путешествие подошло к концу, нам пора попрощаться с «Паровозиком» и «Веселым автобусом». Вам понравилось наше путешествие? Это хорошо, а теперь нам пора проститься. (*Ряд движений, способствующих восстановлению дыхания)*

В игре **«Водоросли»** дети представляют себя в гостях у Морского царя. Они делают под музыку движения, изображая колышущиеся водоросли. Роль «ведущей водоросли» передается вместе с зеленым газовым шарфиком каждому по очереди – по кругу. Шарфик можно передавать не только по кругу, но и перебрасывать его детям, стоящим в кругу напротив. Необходимость соблюдения тишины и внимательного вслушивания в музыку можно обыграть, введя в игру фигуру Морского царя. Морской царь (педагог или кто-нибудь из детей) забирает к себе (усаживает в центр круга) тех, кто нарушил тишину в его царстве. «Водоросли», которые остались в игре до конца звучания музыки, получают от Морского царя призы (если призов не оказалось, то в качестве подарка «дисциплинированные водоросли» могут полюбоваться на веселый танец, который для них станцуют Морской царь вместе с «проигравшими водорослями»).

Аналогичным способом могут быть организованы игры на основе музыкальных произведений с яркими и выразительными образами, которые дети способны воспринять и выразить пластически. Для эмоциональных перевоплощений детям могут быть предложены самые разнообразные темы: танцы зверей и птиц, танцы сказочных героев, танцы цветов, танцы огня, воды, облаков, снежинок и т.д.

Педагог может проявлять собственное творчество в поисках композиционных приемов для организации игр-импровизаций с детьми. В дальнейшем это могут быть более свободные пластические композиции или игры с сюжетами, придуманными самими детьми.

В основе всего урока с учащимися положена здоровье сберегающая технология, а так же личностно – ориентированная технология с дифференцированным подходом.

**Литература:**

Васильева Т.И. Балетная осанка: Методическое пособие.- М.: Высшая школа изящных искусств Лтд., 1993. – с. 48

Константинова А. И. Игровой стретчинг: Методика работы с детьми дошкольного возраста. СПб., 1993 - 76с.

Константиновский В.С. Учить прекрасному. - М.: «Молодая гвардия», 1973 - 176 с.