

Объединение «Топотушки»

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа обучения танцевальному искусству «Топотушки – 1 ступень» (первый год обучения)

Занятие № 67.

Педагог дополнительного образования
С.Ю.Заварова

Задачи:

- Познакомить детей с ориентированием в пространстве.
- Отрабатывать технику исполнения танцевальных элементов на практике.
- Отработать танцевальную композицию “Антошки”.
- Создавать через художественную деятельность условия для формирования индивидуальности, развития личностных качеств, творческих способностей учащихся.
- Способствовать укреплению здоровья и улучшению физического развития.
- Способствовать развитию общей культуры и интеллекта, формированию эстетического вкуса детей.

Оборудование:

- аудиоаппаратура;
- аудиозаписи;
- палас,
- индивидуальные спортивные коврики для выполнения партерных упражнений,
- реквизит для музыкально-ритмических игр и упражнений.

Методы и приемы:

I. Методы организации и осуществления деятельности

1. Аспект восприятия и передачи информации:
 - словесные: беседа, рассказ,
 - наглядные: демонстрация, иллюстрация,
 - практические: упражнения, игры.
2. Аспект мышления:
 - репродуктивные (воспроизведение): действия по образцу
3. Аспект управления:
 - работа под руководством педагога.
 - самостоятельная работа: творческая работа.

II. Методы стимулирования и мотивации деятельности

- Интересы к учению: творческие задания, загадки, отрывки из художественной литературы.
- Долга и ответственности: единые требования и контроль над их выполнением, поощрение и порицание, разъяснение общественной и личной значимости знаний, умений и навыков.

III. Методы контроля и самоконтроля

- устного: фронтальный и индивидуальный опрос, наблюдение за ребятами;
- практического: проверка умений и навыков.

IV. Методы разностороннего воздействия на сознание, чувства и волю

- метод личного примера
- убеждения: инструктаж.

V. Методы регулирования и стимулирования поведения и деятельности

- Поощрение, замечание, наказание, создание ситуации успеха и доверия, поддержка положительных проявлений.

I. Организационный момент.

Дети выстраиваются в колонну у входа в зал. Звучит музыка. Дети заходят в кабинет. Происходит перестроение в круг и затем по линиям.

Педагог: Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с вами на занятии продолжаем учиться ориентироваться в пространстве. Во второй половине занятия мы отработаем танец «Антошки». А для начала, давайте построимся и выполним разминку.

II. Основная часть.

- Разминка по кругу.
- Партерный экзерсис.
- Упражнения на середине зала.
- Упражнения на развитие и профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата.
- Танцевальная композиция. Отработка танца.
- Музыкально-ритмические игры.

Звучит аудиозапись. Дети делают поклон.

Педагог: Ребята, встаньте, пожалуйста, в круг. Мы начинаем с ходьбы на носочках.
Звучит музыка. Дети выполняют упражнения.

1. Разминка по кругу. Упражнения:

- *ходьба на носочках,*
- *ходьба на пятках,*
- *бег с захлестом голени,*
- *бег, высоко поднимая колени,*
- *легкий бег с открытием ног вперед,*
- *легкий бег с открытием ног в сторону,*
- *легкий бег с отбрасыванием ног назад,*
- *подскоки,*
- *выпрыгивания вверх,*
- *«боковой галоп» - с правой / левой/ ноги шаг в сторону, левая / правая/ догоняет её и подбивает, движение выполняется легко, задорно.*

2. Партерный экзерсис.

Педагог: А теперь, ребята, берите свои коврики, стелите на пол и приступим к выполнению упражнений.

- *«Упражнение 1». Исходное положение – расслабиться, лежа на спине. На четыре счета надо вытянуть ноги и пальцы ног; напрячь все мышцы тела, затем на четыре счета полностью расслабиться.*
- *«Упражнение 3». Исходное положение – сесть на пол с опорой на руки сзади. На счет «раз» вытянуть носки, стараясь коснуться большими пальцами пола. Это упражнение способствует увеличению подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы.*
- *«Складка». Исходное положение - сидя, вытянуть ноги вперед, корпус прямой, руки опущены вниз. Наклоняем корпус к ногам на четыре счета, взявшись руками за стопы, прижаться грудью к ногам, выпрямив позвоночник. Ноги выпрямить. Медленно поднять корпус, прийти в исходное положение. Упражнение выполняется для развития гибкости.*
- *«Бабочка». Исходное положение – сесть на пол, ноги согнуть в коленях, бедра отвести назад в стороны, стопы соединить подошвенной частью. На счет «раз-два-три», опираясь руками на колени, опустить их как можно ниже к полу; на счет «четыре» вернуться в исходное положение. Это упражнение выполняют для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра и для развития выворотности и танцевального шага.*

- *«Уголок». Исходное положение – сидя, ноги согнуты в коленях и прижаты к корпусу, руки обхватывают ноги под коленями. На счет «раз-два-три-четыре» выпрямить ноги и сохранить равновесие (образовать угол). На счет «раз-два-три-четыре» прийти в исходное положение.*
- *«Неваляшка».*
- *«Упражнение 5». Исходное положение – лечь на спину, руки вытянуть вдоль тела. На счет «раз-два-три-четыре» поставить ноги на пол за головой; на счет «пять-шесть-семь-восемь» вернуться в исходное положение. Это упражнение улучшает гибкость позвоночника.*
- *«Березка».*
- *«Упражнение 6». Исходное положение – сесть на пол, ноги как можно шире развести врозь, руки за голову. На счет «раз-два» наклониться вправо, стараясь коснуться локтем пола за коленом правой ноги; на счет «три-четыре» вернуться в исходное положение. То же в другую сторону. Это упражнение улучшает гибкость позвоночника.*
- *«Упражнение 8». Исходное положение – сесть на пол, ноги врозь, ладони перед собой на полу пальцами друг к другу. На счет «раз-два-три» наклониться вперед, стараясь положить локти на пол; на счет «четыре» вернуться в исходное положение. То же в другую сторону. Это упражнение выполняют для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра.*
- *«Кошечка». Исходное положение – упор на коленях. «Раз-два» – спину прогнуть, голову поднять до предела вверх. «Три-четыре» – спину выгнуть, голову опустить вниз (профилактика нарушений осанки).*
- *«Лодочка».*
- *«Корзинка». Исходное положение – лежа на животе. Согните руки назад, дотянитесь до согнутых ног и возьмитесь за пальцы ног. Начинайте раскачиваться. Упражнение выполняют для развития гибкости плечевого и поясного суставов.*
- *«Колечко». Исходное положение – лежа на животе. Упираясь на руки, прогнуть спину назад. Согнув ноги в коленях, стараться коснуться ногами головы.*
- *«Лягушка». Исходное положение – лечь на живот. Бедра отвести, колени согнуть, стопы касаются друг друга подошвенной частью. Спину максимально прогнуть назад, удерживая стопы и бедра на полу. Лучше это упражнение выполнять вдвоем, чтобы партнер помог удерживать стопы и бедра на полу. Это упражнение развивает выворотность и танцевальный шаг.*
- *«Упражнение 6». Исходное положение – сесть на пол, ноги как можно шире развести врозь, руки за голову. На счет «раз-два» наклониться вправо, стараясь коснуться локтем пола за коленом правой ноги; на счет «три-четыре» вернуться в исходное положение. То же в другую сторону. Это упражнение улучшает гибкость позвоночника.*
- *«Упражнение 8». Исходное положение – сесть на пол, ноги врозь, ладони перед собой на полу пальцами друг к другу. На счет «раз-два-три» наклониться вперед, стараясь положить локти на пол; на счет «четыре» вернуться в исходное положение. То же в другую сторону. Это упражнение выполняют для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра.*
- *«Мостик».*
- *«Шагата».*

Педагог: Молодцы! А теперь переходим к упражнениям на середине зала. Для начала давайте построим круг.

Дети выстраиваются по кругу.

3. Упражнения на середине зала.

Педагог: Замечательно! Давайте проверим наш круг. Похож он на баранку? А на обруч?

Дети отвечают. Педагог корректирует положение каждого ребенка. При необходимости повторить несколько раз.

Педагог: Теперь выполняем на месте бодрый шаг.

Педагог демонстрирует элементы. Дети выполняют упражнения по показу педагога.

Педагог: И давайте вспомним, как мы выполняем приседание и полуприседание
Педагог демонстрирует элементы. Дети выполняют упражнения по показу педагога.

Педагог: Немного отдохнем, выполняя следующие движения.

4. Упражнения на развитие и профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата.

- *Отойти от стенки на 1-2 шага, сохраняя спину прямой.*
- *Сделать 2 шага вперед, держа на голове книгу, присесть, встать.*
- *Сделать 1-2 шага вперед, расслабить последовательно корпус от макушки до пяток, как бы сползая на пол. Принять правильную осанку.*
- *Приподняться на носочки, удерживаясь в этом положении 3-4 сек.*
- *Присесть, разводя колени в стороны и сохраняя прямое положение головы и позвоночника. Медленно встать и принять и. п.*

Педагог демонстрирует элементы. Дети выполняют упражнения по показу педагога.

А теперь, ребята, встаем к зеркалу лицом. Сегодня мы будем отрабатывать танец «Антошки» полностью. И для начала повторим под «счет» и затем под музыку.

5. Танцевальная композиция.

Отработка танца («Антошки»).

6. Музыкально-ритмические игры

«Мы – веселые ребята».

III. Заключение.

Педагог вместе с детьми подводит итоги занятия, дает положительную оценку деятельности каждого ребенка.

Педагог: Ну что же, друзья мои, мы с вами хорошо и плодотворно поработали. Сегодня на занятии мы с вами познакомились с ориентированием в пространстве. Во второй половине занятия отработали танец («Антошки»). Занятие закончено, встаньте, пожалуйста, на поклон. До свидания.