

Объединение «Топотушки»**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа обучения танцевальному искусству «Топотушки – 1 ступень» (второй год обучения)****Занятие № 35.**

Педагог дополнительного образования
Я.А.Тупице

Задачи:

- Познакомить детей с ориентированием в пространстве.
- Отрабатывать технику исполнения танцевальных элементов на практике.
- 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.
- Закреплять ранее изученный материал, повторить танцевальную композицию «Веселый рок-н-ролл».

Оборудование и материалы, используемые на занятии.

- кабинет, оборудованный зеркалами,
- 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:

- интереса 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.

Ход занятия.

I. Организационный момент.

Дети заходят в кабинет, строятся в шеренгу.

Педагог: Здравствуйте, ребята! Давайте поприветствуем друг – друга (*дети и педагог делают поклон*).

Педагог: Сегодня мы с вами сделаем разминку, позанимаемся на ковре, повторим движения, изученные ранее, и отработаем наш танец «Веселый рок-н-ролл».

II. Основная часть.

Педагог: Начнем разминку по кругу. Спинки выпрямили и выполняем упражнения.

Разминка по кругу.

- Ходьба на носочках
- Ходьба на пятках
- Бег с захлестом голени.
- Бег с высоким подниманием колена.
- Легкий бег с открытием ног вперед.
- Легкий бег с отбрасыванием ног назад.
- Подскоки.
- Боковой галоп. С правой / левой/ ноги шаг в сторону, левая / правая/ догоняет её и подбивает, движение выполняется легко, задорно.

Педагог: Хорошо, идем по кругу, дышим. Во время вдоха руки плавно поднимаются наверх, рисуя круг, плечи вниз. На выдохе плавно опускаем руки вниз, снова рисуем круг.

Педагог: Отдохнули, ребята! Теперь разуваемся и переходим к упражнениям, которые мы выполняем на ковре.

Партнерный экзерсис.

- «Кошечка». Исходное положение – упор на коленях. «Раз-два» – спину прогнуть, голову поднять до предела вверх. «Три-четыре» – спину выгнуть, голову опустить вниз.
- «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 – 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.
- «Лягушка на животе». 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 помогал удерживать стопы и бедра на полу. Это упражнение развивает выворотность и танцевальный шаг.
- «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 2». Броски ногами поочередно, то правой, то левой, вперед и в стороны. Исходное положение – лечь на спину, вытянуть ноги выворотной, руки положить вдоль тела ладонями вниз.

На счет «раз» выбросить правую ногу вверх на 90°, сильно вытянув пальцы ног и колено. Другая нога, вытянутая и выворотная, лежит на полу неподвижно. На счет «два» медленно опустить ногу в исходное положение. Выполнить правой, потом левой ногой. То же самое в стороны.

- «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.
- «Упражнение 7». Исходное положение – лечь на пол, вытянуть ноги вперед, корпус прямой, руки опущены вниз, на счет «раз-два» быстро наклонить корпус вниз, взявшись руками за стопы, прижаться грудью к ногам, выпрямив позвоночник. На счет «три-четыре» зафиксировать такое положение. Медленно поднять корпус, прийти в исходное положение. «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. Повторить 12 раз. Это упражнение улучшает гибкость позвоночника.
- «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 7». 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.
- «Неваляшка».
- «Березка».
- «Мостик».

Педагог: Молодцы ребята!

А теперь мы собираем ковер и становимся на середину зала (*дети вместе с педагогом собирают ковер и становятся на середину зала*).

Упражнения на середине зала.

- Ориентирование в пространстве (перестроение из змейки в круг, который затем сужаем, расширяем)
- Основные движения (шаг с подскоком)
- Танцевальные элементы («пружинки»)

Педагог: Хорошо постарались. Теперь давайте мы немножечко передохнем. Переменка.

Перемена.

Дети возвращаются в кабинет.

Педагог: Переменка закончилась, успокаиваемся, вдо-ох, вы-ыдох. Встаем в шахматном порядке.

Упражнения на развитие и профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата (осанка, тазобедренные суставы, плоскостопие); дыхательная гимнастика.

- «Скала» (профилактика нарушений осанки)
- «И цыплята клюют зернышки» (профилактика плоскостопия)
- «Деревья на ветру» (профилактика нарушений в тазобедренных суставах)
- «Жук». И.п. – сед, скрестив руки на груди, опустить голову. На 1 – руки в сторону, расправив плечи, голову держать прямо – вдох, произнося «жжж» - выдох. «ЖЖ-у, - сказал крылатый жук (дыхательная гимнастика).

Педагог: Ну что же, отлично размялись, а теперь давайте вспоминать танцевальные связки, которые мы с вами разучили. Для начала повторим их под «счет» и затем под музыку. Вытянули спинки, плечики убрали назад, животики втянули.

Танцевальная композиция «Веселый рок-н-ролл». Закрепление, отработка связок.

Педагог: Молодцы, ребята! Все помните, хорошо сегодня занимались. Можно теперь немножко поиграть.

Музыкально-ритмическая игра «За малиной»

III. Заключение.

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

Обсуждение: что интересного узнали, что понравилось (не понравилось), что вызвало затруднения.

Педагог: Ну что же, друзья мои, мы с вами хорошо сегодня поработали. Занятие наше подошло к концу, встаньте, пожалуйста, на поклон. *(Делают поклон)* До свидания!