

## План-конспект открытого занятия по программе хореографический ансамбль «Маленькая компания»

**Педагог:** Салюкова Людмила Петровна

**Тема занятия:** «Человеческое тело, его возможности».

**Тип занятия:** Повторение, закрепление пройденного материала.

**Вид занятия:** Открытое

**Цель:** Развитие, формирование активной двигательной сферы детей, координации движения.

**Задачи:**

**Воспитательные:** Развивать личностные качества – ответственность, любознательность, умение доводить начатое дело до конца, упорство.

**Развивающие:** Развивать навыки пластичности, выразительности, грациозности при исполнении упражнений. Развивать волевые качества такие как, настойчивость, целеустремленность.

**Образовательные:** Формировать навыки качественного исполнения движений под счет и музыку. Формировать правильную осанку. Работать над чувством ритма.

**Методы и приемы,**

**формы организации**

**занятия:**

Наглядные – показ движений педагогом,

Словесные - объяснение методики исполнения движений.

Практические – выполнение упражнений.

**Средства обучения:** аудиозаписи, музыкальный центр.

**Ход занятия:**

**I этап – Организационный (подготовительный)**

Приветствие!

Организовать детей на работу, дать установку четкого исполнения упражнений, быть внимательными на занятии, не отвлекаться.

Работать с отдачей.

**II этап – Основной**

Рассказ – беседа о здоровом теле человека

Подготовка к поклону, проверка правильно поставленного корпуса, рук, ног.

Позиции рук.

Исполнение поклона (изоляция: только ноги, только руки)

Координирование движений, исполнение поклона руки и ноги двигается вместе.

Разогрев на месте.

Battment tandu - сравнительная характеристика с предметом утюг («подошва утюга»-стопа), понятие скольжение.

Исполняется вперед с правой, левой ноги. В сторону с правой, левой ноги.

Flet bek – наклон вперед с прямой спиной, скручивание корпуса, упражнение «мельница». Упражнения для растяжки задней группы мышц ног.

Упражнение замок. Подвижность плечевого сустава рук, (показ на кукле). Наклоны вперед с замком.

Наклоны в сторону (свинг – скручивание), контракция.

Шаги на месте с высоко поднятыми коленями. Работа в различном темпе.

Подскоки на месте, работа над стопами в партере проверить работу стоп и колен.

Подъем на полупальцы в различном темпе, прыжки на месте.

Рисуем круг на полу, кладем на пол облачко, поджатые прыжки на месте, разный темп.

Прыжок на месте врозь-вместе, работа с руками, координация движения.

Прыжок – лыжи, работа с руками, понятие противоход.

Grand battment - бросок ноги вперед.

Партерная гимнастика, работа с блоком.

Подъем в гору, проработка стоп.

Упражнение бабочка с наклоном вперед, стараемся положить плечи на пол, руки лежат на блоке.

Упражнение складка вперед, с сокращенными стопами, колени прижимаем плотно к полу.

Разведение ног в разные стороны, как можно шире, стопы сокращенные, смотрят вверх.

Упражнения для подвижности рук в плечевом суставе. Поднимание ног на верх. Упражнение на равновесие.

Упражнение на пресс.

Упражнение корзинка, упражнение мост.

Шпагаты.

Перекаты через шпагат.

Подготовка к колесу - ласточка, вертолет в пол руками.

Кросс- grand battment вперед в продвижении, колесо.

### **III этап – Завершающий**

Подведение итогов занятия – какую роль в жизни человека занимает здоровое человеческое тело, что нужно делать чтобы тело было здоровым.

**Рефлексия.**