**Методические материалы**

**дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

**художественной направленности**

**«Сюрприз»**

**Игровое занятие «Путешествие на сказочную планету»**

**(для детей 1-го года обучения)**

**Цель:** Развить танцевальные данные детей в игровой форме.

**Задачи:**

Обучающие:

- обучить детей движениям партерной гимнастики;

- развить гибкость, силу мышц, сформировать правильную осанку.

Развивающие:

- развивать интерес к хореографии.

Воспитывающие:

- привить, трудолюбие, терпение;

- воспитать ответственность, собранность и дисциплину.

Основные методы работы:

- Наглядный (практический показ);

- Словесный (объяснение, рассказ);

- Игровой (игровая форма подачи материала).

Педагогические технологии:

- Личностно-ориентированная технология;

- Игровая технология (упражнения в образе животных, танцевальные игры);

- Здоровьесберегающие технологии (создание благоприятного психологического фона на занятии; разнообразные виды деятельности; формирование у учащихся здорового образа жизни; развитие интереса к учебным занятиям).

**1-я часть вводная**

Детям, стоящим по кругу, педагог, говорит о том, что на одной из сказочных планет случилась беда. Там побывал злой волшебник. Он заколдовал зверей, птиц, деревья, цветы. Им нужна помощь (звучит музыка «Сатурн»). Педагог предлагает ребятам закрыть глаза и представить, что может твориться на этой планете.

Ответы детей: (там холодно, зябко, неуютно, темно.)

Педагог предлагает ребятам помочь планете.

Вводная часть (медитация) (проводится под спокойную музыку).

Предложить детям найти свое сердце, прижав обе руки к груди и прислушаться, как оно стучит: «тук, тук, тук». Затем каждый должен представить, что у него в груди вместо сердца кусочек ласкового солнышка. Яркий и теплый свет его разливается по телу, рукам, ногам. Его столько, что он уже не вмещается в нас. Педагог предлагает детям послать этой планете немного света и тепла, и, может быть, она оживет (руки вынести вперед, кисти рук вертикально). Педагог предлагает ребятам совершить путешествие на сказочную планету и посмотреть, что же там произошло.

Построение в колонну по одному.

«Ходьба обычная»

К солнышку руки подняли повыше, Идем на носочках и тянемся выше. (Ходьба на носках, руки вверх)

Руки за голову спрячем ребята, Сейчас мы шагать будем только на пятках (в чередовании с ходьбой на пятках, руки за голову)

Руки на пояс ты положи, Присядь и так иди. (Ходьба в полуприседании и приседе в чередовании с обычной ходьбой.)

Бег к колонне начинай выше ноги поднимай. (Бег с высоким подниманием колен.)

«Свободное перестроение»

Педагог: Молодцы ребята, мы прибыли на сказочную планету. Давайте оглядимся вокруг. (Дети, оглядываются вправо, влево.)

Ребята, планета стала оживать, так как каждый подарил ей немного тепла и света.

**2-я часть основная**

«Теплый дождь» (смочил землю, освежил траву и листья; поиграем с дождевыми каплями). И.п. – основная стойка, руки за спину. 1-2 – вынести вперед прямую правую (левую) руку (ладонью вверх); 3-4 – правую (левую) руку спрятать за спину (6-8раз).

«Солнышко» (и, вот в небе засветило солнышко) Хорошо, хорошо солнышко смеется. А под солнышком нам хорошо живется. И.п. широкая стойка, левая (правая) стопа развернута наружу. Левая (правая), пятка находится на одной прямой со сводом правой (левой) стопы, руки в стороны. 1- на выдохе наклоняться в левую (правую) сторону, пока левая (правая) рука не коснется пола (стопы). Правая (левая), рука вытянута вверх. 2 – и.п. (4-5 раз)

«Растения оживают» (деревья, трава, цветы потянулись к солнышку). И.п. – ноги вмести, руки вдоль туловища, голова опущена. 1 – поднять прямые руки перед собой вверх, правую ногу поставить назад на носок, посмотреть вверх. 2 – и.п. то же левой ногой (8раз).

«Цветок» (а вот алые цветочки распускают лепестки) И.п. сидя на ягодицах, ноги в стороны, правая (левая) нога согнута в колене, колено лежит на полу, стопа развернута наружу, руки вверх. 1- наклон вперед; 2 – выпрямить спинку, вытянуть позвоночник вверх, поднять руки вверх, потянуться (6 раз).

«Полет птиц» (красивые сказочные птицы то взмахом крыльев поднимаются высоко в небо, то летят низко над землей). И.п. – лежа на животе, руки под подбородком, ноги вместе. 1 – 3 - на выдохе поднять руки, в стороны выгибая позвоночник, смотреть вперед. 4- и.п. (6-7 раз)

«Звери просыпаются» (потягиваются от долгого сна и стряхивают с себя его остатки).

«Кошечка» И.п. – сидя на пятках, руки в согнуты в локтях, опущены на пол, голову положить на кисти рук. 1– приподнять голову, руки выпрямить- потянуться. 2 – стоя на четвереньках, прогнуться в пояснице, посмотреть вперед – встряхнуться повилять «хвостиком». 3 – сесть на пятки, руки вытянуть вперед – потянуться. 4 – и.п. (7-8раз)

«Черепашка». Что за чудо! Вот так чудо! Сверху блюдо, снизу блюдо! Ходит чудо по дороге, голова торчит да ноги. И.п. сидя на коленях, руки опущены вдоль туловища. 1– потянуться вверх, выпрямить спину, вытянуть позвоночник (вдох); 2– на выдохе наклониться вперед, положить грудь на колени, лбом коснуться пола, руки лежат на полу вдоль туловища на тыльной стороне ладони (6 раз).

«Рыбка» И.п. лежа на животе, руки вдоль туловища, ладонями вверх. 1– вытянуть ноги и напрячь мышцы ягодиц (вдох) 2 – на выдохе оторвать от пола плечи и ноги, не сгибая коленей. Не поднимая голову выше ног, голова и ноги должны находиться на одном уровне. (5раз)

«Бабочки» (порхают вокруг цветов, садятся на них, пьют нектар и снова летят к другому цветку). И.п. – сидя, колени согнуты и максимально разведены, подошвы соединены, кисти рук, сложенные в замок, обхватывают ступни, подтягивают пятки к туловищу. 1–3 ноги, согнутые в коленях, совершают ритмичные, пружинистые покачивания (стараться положить бедра на пол) 4 – и.п. (6раз)

«Красочная радуга» (засияла разными цветами, украсила планету).

«Мостик» И.п. – лежа на спине, руки вытянуть вверх. 1– согнуть ноги в коленях и поставить стопы параллельно, ближе к ягодицам. 2 –ладони положить под плечи, пальцы направлены в сторону ног. 3 – на выдохе оторвать таз от пола, упереться ладонями и ступнями в пол, подняться, прогнув позвоночник. Вытянуть руки и сохранять параллельное положение стоп. 4 – медленное опускание в и.п. (3 раз)

«Лежа на траве» (полежим на мягкой травке и посмотрим на окружающую красоту). И.п. – лежа на животе, опереться на локти, подбородок поставить на тыльную сторону ладоней. 1-3 – поворот головы вправо (влево), согнуть правую (левую) ногу в коленях. 2-4 – и.п. (6-8раз)

Танец «Вальс цветов» Ребята! Главным украшением сказочной планеты являются цветы. Давайте погуляем по волшебной поляне и представим себя цветами (тюльпаном, ромашкой, васильком, одуванчиком, незабудкой и.т.д.) танцующими, кружащимися в вальсе. Дети совершенно свободно двигаются, выполняя любые движения под музыку.

**3- я часть заключительная.**

Педагог предлагает ребятам исследовать планету. (Построение в колонну по одному).

1. Ребята смотрите поваленное дерево, нам нужно проползти по нему. 1. Ползание на четвереньках, с опорой на ладони и ступни (пройти по лежащему дереву «по-медвежьи») – 4 раза.

2. Вот глубокий ручей, перейди его скорей! 2. Прыжки «через лужу» - 4 раза

3. Мы подошли к узкому мостику, нам надо перейти через него 3. Ходьба на носочках, руки в стороны, приставляя пятку одной ноги к носку другой (пройти по узкому мостику через быстрый ручей).

4. Через мостик мы перешли «змейкой» быстро пробежим. 4. Бег «змейкой («пробежать между колючими кустами, не задев их») – 4 раза.

**Тема урока: «Партерная гимнастика»**

**Цель урока:** Развивать танцевальные данные детей за счёт движений партерной гимнастики.

**Задачи:**

Обучающие:

- обучить детей движениям партерной гимнастики;

- закрепить умения и навыки, полученные на предыдущих уроках;

- развить гибкость, силу мышц, сформировать правильную осанку.

Развивающие:

- развивать интерес к хореографии.

Воспитывающие:

- привить, трудолюбие, терпение;

- воспитать ответственность, собранность и дисциплину.

Основные методы работы:

- Наглядный (практический показ);

- Словесный (объяснение, беседа);

- Игровой (игровая форма подачи материала).

Педагогические технологии:

- Личностно-ориентированная технология;

- Игровая технология (упражнения в образе животных, танцевальные игры);

- Здоровьесберегающие технологии (ритмопластика; дыхательная гимнастика; создание благоприятного психологического фона на занятии; разнообразные виды деятельности; формирование у учащихся здорового образа жизни; развитие интереса к учебным занятиям).

**План урока.**

**Вводная часть** **урока**(5 минут)

- Поклон

- Обозначение темы и цели урока

- Беседа о значение гимнастики в хореографии

**Подготовительная часть** **урока** (7-10 минут)

- Танцевальная разминка по кругу

**Основная часть урока** (30-40 минут)

- упражнения партерной гимнастики на укрепление мышц рук, ног, спины.

**Заключительная часть урока** (10 минут)

- Упражнения на расслабление мышц тела

- Подведение итогов занятия

- Поклон

**Конспект урока.**

**Вводная часть:**

Поклон.

Обозначение темы и цели урока.

Рассказ о значении упражнений партерной гимнастики для развития хореографических данных, таких как осанка, танцевальный шаг (шпагат), натянутость ног и стопы. Выполняя постоянно упражнения, наши мышцы крепнут, движения становятся более красивыми. Чувствуя свои мышцы, мы лучше управляем своим телом.

**Подготовительная часть:**

Танцевальная разминка

Учащиеся выстраиваются в круг и исполняют подготовительные упражнения для разогрева мышц: танцевальный шаг с носочка, шаги на полупальцах и пятках, шаг «пингвина», танцевальный марш («петушок»), подскоки, галоп, выпады вперёд («волк») мягкий шаг на полупальцах («кошечка»), танцевальный бег с высоким подниманием колена и с захлёстом назад, прыжки («зайцы»). Упражнение на дыхание «одуванчик».

В данных упражнения как в последующих движениях на полу применяется игровая технология. Учащиеся исполняют движения, имеющие образные сходства с различными животными. Это развивает образное мышление и увеличивает интерес к образовательной деятельности.

**Основная часть:**

Дети берут коврики и ложатся на пол.

Упражнения партерной гимнастики.

Упражнения на укрепление мышц стопы:

- сокращение и натянутость стопы («утюги-стрелочки»);

- наклоны вперёд с работой стопы.

Упражнения на гибкость (лёжа на животе) и укрепление мышц спины:

- «червячок», «кошечка», «лодочка», «корзинка», «мостик», «самолётик».

- упражнения для осанки (держать спину определённое количество времени, руки сложены «полочкой», изображая, что сидим на уроке и слушаем)

Упражнения на выворотность ног:

- «лягушка» сидя на полу, лёжа на животе, «книжка», «бабочка».

Упражнения на растяжку ног:

- наклоны к ногам (боком, два плеча вперёд), меняя, чередуя положение ног (наклон к обеим ногам, наклон к одной ноге - вторая согнута, открыв обе ноги в сторону).

**Заключительная часть:**

Упражнения на расслабление мышц тела после нагрузки.

Подвижная игра «Найди пару», «Море волнуется».

Подведение итогов занятия. Спросить у детей чувствовали ли они свои мышцы во время выполнения упражнений. Что мышечная боль – это результат нашей работы.

Дать оценку работы группы и отдельных учащихся.

Поклон.

**Тест: «Позиции рук»**

1. Обведи подготовительную позицию рук



2. Обведи третью позицию рук



3. Обведи вторую позицию рук



4. Обведи первую позицию рук



Ответы: 1)А, 2)Г, 3)В, 4)Б

**Зачётный тест**

1. Сколько точек направления в танцевальном классе?

а) 7

б) 6

в) 8

2. Подготовительное движение для исполнения упражнений:

а) реверанс

б) поклон

в) препарасьон

1. Что такое партерная гимнастика?

а) гимнастика на полу

б) гимнастика у станка

в) гимнастика на улице

 4. Сколько позиций рук в классическом танце?

а) 2

б) 4

в) 3

1. Подпишите номера позиций ног.

Ответы: 1)в; 2)в; 3)а; 4)б; 5)1, 2, 3, 6.

Зачётный лист по разделу: «Партерная гимнастика»

Результаты (уровни) усвоения программы.

Высокий уровень (В) - движения выполняет правильно, без ошибок, старается.

Средний уровень (С) - воспроизводит все движения, но делает небольшие недочёты, ошибки.

Низкий уровень (Н) - не может повторить большую часть предложенных движений.

|  |  |
| --- | --- |
|  | Фамилия и имя обучающегося |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1) Упражнения на исправление осанки. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2) Упражнения для развития гибкости плечевого и поясничного суставов  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3) Упражнения для улучшения гибкости позвоночника  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4) Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5) Упражнения для развития выворотности ног  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6) Упражнения для развития подвижности тазобедренного, коленного суставов  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7) Упражнения для развития эластичности мышц голени и стопы  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8) Упражнения для напряжения и расслабления мышц тела  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9) Упражнения для укрепления мышц спины |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10) Упражнения для развития танцевальногого шага (шпагаты, махи ногами) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Результат: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |