

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 27 «Микки-Маус»

**Конспект открытого занятия по хореографии
на тему «Партерный экзерсис»
старшая дошкольная группа 5-7 лет**

Подготовила
Фахраддинова Резеда Ильдаровна,
педагог дополнительного образования

г. Сургут, 2022

Цель: укрепление мышечной структуры и приобщение к здоровому образу жизни обучающегося через партерный экзерсис.

Задачи:

Образовательные:

- освоить упражнения на выносливость и гибкость;
- закрепить упражнения партерного экзерсиса.

Развивающие:

- развивать моторно-двигательные и логическую память, чувства ритма.
- развивать координацию, гибкость, пластику.

Воспитательные:

- активизировать творческие способности детей;
- формировать эстетическое восприятие;
- формировать чувства ответственности.

Форма занятия: групповая

Основные методы работы: наглядный (практический показ), словесный (объяснение, беседа), игровой (игровая форма подачи материала).

Материалы и оборудование: музыкальный зал, музыкальное сопровождение, фонограммы, корзина с цветами (красный, желтый, синий).

Педагогические технологии: здоровьесберегающая, игровая, личностно-ориентированная.

Межпредметные связи: гимнастика, слушание музыки.

Структура проведения занятия:

I. Вводная часть - 3 мин.

II. Основная часть - 25 мин (разминка – 5 мин., комплекс «партерного экзерсиса» - 20 мин.)

III. Заключительная часть – 2 мин.

План занятия.

I. Вводная часть (3 мин): вход обучающихся в музыкальный зал, построение по точкам, поклон, объявление темы, совместная с детьми работа по постановке целей и задач на занятии.

Педагог: Сегодня на занятии мы повторим и закрепим комплекс элементов «Партерного экзерсиса». Скажите, а для чего нам нужен «Партерный экзерсис»?

Дети (предположительно отвечают): чтобы красиво двигаться, красиво танцевать, укрепить мышцы, чтобы стать сильными и здоровыми.

Педагог: молодцы, все правильно, именно поэтому комплекс «партерного экзерсиса» необходимо выполнять на занятиях систематически.

II. Основная часть (25 мин.)

Педагог: чтобы выполнить упражнения «партерного экзерсиса», нам необходима небольшая разминка для разогрева мышц.

Проводится разминка на середине зала (5 мин.):

Танцевальная разминка «Робот Бронислав» (песня дет. хора «Великан», муз. и сл. А.А.Пряжникова)

Комплекс «Партерный экзерсис» (20 мин.)

Педагог: наши мышцы разогреты, и я предлагаю отправиться в путешествие на «Солнечную полянку», где можно полежать, поиграть и позаниматься. В нашем путешествии мы сможем посетить много мест веселого танцевального мира. А чтобы нам туда добраться, я предлагаю сесть на ковры - самолеты и отправиться в путешествие. Сначала мы полетим к солнышку в гости и поблагодарим его за теплые и ласковые лучи. (Дети выполняют упражнение «Солнышко»).

Упражнение 1. «Солнышко» (песня «Солнышко лучистое улыбнулось весело» муз. Р. Рустамова)

И.П. ноги на полу на ширине 90°, руки раскрыты в стороны. Муз. размер 4/4.

1 такт – наклон корпуса к правой ноге, корпус вытянуть вдоль ноги, левой рукой коснуться носка правой ноги, правой рукой дотронуться до левой ноги.

2 такт – вернуться в исходное положение, движение повторить с левой ноги. Упражнение повторяется 4 раза.

Педагог: Молодцы! Мне очень понравилось, как вы выполнили это упражнение. А теперь пусть солнышко поможет согреть вам ваши носочки. (Дети выполняют упражнение 2.)

Упражнение 2. «Греем носочки» (муз.«Детская полька» (М. Глинка)

И.П. – руки упор сзади, ноги вытянуты вперед. На счет «1» – натянуть носочки от себя, на счет «2» - сократить стопы на себя. Упражнение повторяется 8 раз.

Педагог: ну, что, ваши ножки согрелись?

Дети: Да!

Педагог: а теперь мы полетим на « Цветочную полянку». Сюда прилетели вместе с нами много бабочек. Дети, давайте покажем, как сидят бабочки на цветочках. (Дети выполняют упражнение 3.)

Упражнение 3. «Бабочка на цветочке». (муз. из альбома «Мир цветов»)

И.П. ноги подтянуты к себе, спина ровная, колени раскрыты в стороны, как «крылья у бабочки», руки - упор сзади. Стараемся коленями достать до пола. «Бабочка посидела на цветочке и полетела», руки плавно изображают полет «бабочки», ноги остаются развернутыми, следим за осанкой. «Бабочка полетала и приземлилась на цветочек». Упражнение повторяется 4 раза.

Педагог: очень хорошо. Вы меня порадовали! Полюбовались мы на бабочек. А теперь, чтобы продолжить наше путешествие, мы пересядем на « велосипед» и поедем к озеру. (Дети выполняют упражнение 4).

Упражнение 4. «Велосипед» (песня из мультфильма «Мы едем, едем, едем в далёкие края» сл. С.Михалкова, муз. М.Старокадомского)

И.П. ноги на 90 градусов, стопы сокращены, руки вдоль корпуса. Ноги поочередно сгибаются в коленях, описывая, круг в воздухе.

Педагог: молодцы! Вот мы с вами и на озере. Посмотрите, какая красивая лодочка (*педагог показывает наглядное пособие*). Мы тоже умеем быть такими лодочками. Сейчас посмотрим, чья лодочка лучше? (Дети выполняют упражнение 5).

Упражнение 5. «Лодочка» (песня «Лодочка» из альбома «Робот» исполнителя «Кукутики»)

И.П. лежа на животе, ноги прямые, руки вытянуты вперед. Поочередно поднимаем ноги и руки, изображая качающуюся лодочку. Упражнение повторяется 4 раза.

Педагог: у вас получились очень красивые лодочки. Молодцы! А за нашими лодочками наблюдали лягушки. Давайте посидим и отдохнем, так же как это делают лягушки. (Дети выполняют упражнение 6).

Упражнение 6: «Лягушка» («Песенка лягушки» Татьяны Боковой)

И.П. лёжа на животе, ноги согнуты в коленях, стопы прижаты друг к другу, колени максимально разведены в стороны. Педагог подходит к каждому ребёнку и легонько давит на ягодицы, при этом поднимая носочки вверх. Цель упражнения - достигнуть как можно большей площади соприкосновения с полом.

Педагог: ваши «лягушки» мне понравились! Итак, сегодня мы уже с вами летали на «ковре – самолете», ехали на «велосипеде», плыли на «лодочке», а теперь я предлагаю полететь на самолете. (Дети выполняют упражнение 7).

Упражнение 7. «Самолет» (песня «Самолёт», муз. Е.Тиличеевой, сл. Н.Найдёновой)

И.П.: сидя на коврик ноги в натянутом положении, пятки вместе, руки лежат под подбородком.

На счет «1» руки, как «крылья» поднять в стороны, на счет «2» натянутые ноги поднимают над полом на 25 градусов, как «хвост самолета». В таком положении держим равновесие на счет «1-8», следим за осанкой. Упражнение повторить 4 раза.

Педагог: «самолет» получился у вас отлично. Вы и не заметили, как «самолетик» доставил вас на ягодную полянку. Здесь нам нужны корзинки. Давайте мы с вами изобразим «корзинки». (Дети выполняют упражнение 8).

Упражнение 8. «Корзинка» (муз. «Детская полечка»)

И.п. лёжа на животе, согнуть ноги в коленях и захватить стопы руками. Удерживать, это положение, прогнувшись в спине на 4 счета. Упражнение повторить 8 раз. В дальнейшем для развития гибкости поясного отдела постараться достать ногами пол перед головой, руками надо держаться за бедра.

Педагог: на ваши такие красивые «корзинки» пришел полюбоваться «медвежонок». (Дети выполняют упражнение 9).

Упражнение 9. «Медвежонок».

И.П. – стоя на коленях. Сесть мимо пяток вправо-влево, по центру между пятками (вывернув стопу в 1 поз.)

III. Заключительная часть.

Рефлексия.

Педагог: Сегодня мы с вами много путешествовали и повторили комплекс «Партерный экзерсис». Понравилось ли вам наше путешествие? Давайте вспомним, кого мы сегодня встретили во время путешествия и на чем мы успели покататься?

В завершение занятия я предлагаю вам выбрать цветок. Если понравилось сегодня наше занятие, то выбираем – красный цветок, если не очень понравилось – желтый, а если совсем не понравилось – синий. *(Дети выбирают из корзины цветок, заранее подготовленные педагогом).* Дети, выбрав цветы, собирают их в букет.

Педагог: каких цветов в букете больше? *(Дети отвечают на вопрос педагога.)*

По результату выбранного цвета можно будет сделать вывод: насколько легко удалось детям справиться с заданиями на занятии.

Давайте поблагодарим, друг друга за занятие.

Дети выполняют – поклон и выходят из зала.

Список литературы:

1. Алямовская В. Г. Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении /В. Г. Алямовская //Дошкольное образование. - 2004.
2. Барышникова Т. К. Азбука хореографии / Т. Барышникова. – М.2002.
3. Вихрева Н. А. Экзерсис на полу: для подготовки к занятиям класс. танцем /Вихрева Н. А.; М-во культуры Рос. Федерации, Моск. гос. акад. хореографии. – 2004.