

Муниципальное бюджетное учреждение
«Дом Детского Творчества»

СОГЛАСОВАНО

Заседание МС

МБУ ДО «ДТТ»

Протокол № 5 от 18.11.2022г



УТВЕРЖДАЮ

Приказ №152-0

От 18.11.2022г.

Директор МБУ ДО «ДТТ»

Е. В Агафонова

Конспект учебного занятия
Тема: «Партерная гимнастика»
в рамках дополнительной общеразвивающей программы «Школьный вальс»
для детей младшего школьного возраста

Составила педагог ДО:
Алехнович Н.З.

2022 г.

Введение

Данный урок составлен по дополнительной образовательной общеразвивающей программе:

Дисциплина «Гимнастика» в 1-3 классах является одним из основных предметов. Она помогает в освоении всего комплекса танцевальных дисциплин. Благодаря занятиям гимнастикой, развиваются физические данные детей, укрепляются мышцы ног и спины, развивается подвижность суставно-связочного аппарата, формирует технические навыки и основы правильной постановки корпуса, осанки, тренирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы, корректирует физические недостатки строения тела.

В нашу школу приходят дети с разными физическими данными. Все эти недостатки методически целенаправленно устраняются на занятиях партерной гимнастики. При этом поставленная цель достигается без особой нагрузки на позвоночник, без напряжения всего тела, т.к. все упражнения выполняются лежа на спине, затем на животе при работе конкретной группе мышц, остальные части тела спокойны и расслаблены.

Учащемуся школы необходим самый высокий уровень прочности опорно-двигательного аппарата, его костно-суставной и мышечной систем. Эти системы обеспечивают связь отдельных частей тела между собой. Если двигательный аппарат окажется недостаточно подготовлен, тело будет стеснённым в движении, негибким, маловыразительным.

В последние годы отмечается увеличение количества детей, имеющих нарушение речи.

Известно, что ребёнок развивается в движениях. С развитием двигательных навыков тесно связано звукопроизношение, поэтому на своих занятиях я также использую приёмы логоритмики (гимнастические упражнения под образно – ритмическое упражнение динамические паузы, подвижные игры).

Весь комплекс партерной гимнастики выполняется под музыку. Ничем незаменимая часть содержания урока - развитие музыкальной памяти.

Музыкальное воспитание в занятиях партерной гимнастики приносит много пользы: оно повышает музыкальную культуру обучающихся и постепенно,

накапливаясь и развиваясь, во всех видах исполнительского искусства музыкальность должна проявиться в единстве с двигательным мастерством. Музыка в уроках гимнастики имеет значение методического приёма, дополняющего словесное объяснение и показ. Без неё трудно понять, а тем более создать в движении художественный образ.

Поэтому в конце занятия обязательно исполняется пластический этюд на простых упражнениях под разнообразные музыкальные фрагменты.

В данной части занятия я использую разнообразную танцевальную музыку, что способствует поднятию эмоционального состояния.

Технологическая карта занятия: (групповое)

Преподаватель: Алехнович Наталья Зуфьяровна

Тема урока: партерная гимнастика.

Тип занятия: повторение и закрепление изученного материала.

Цель занятия: освоение правил техники выполнения комплекса упражнений партерной гимнастики.

Задачи:

обучающая - научить соблюдать правила при выполнении комплекса упражнений партерной гимнастики;

развивающая – способствовать развитию гибкости позвоночника в совокупности с подвижностью и укреплением всего суставо – связочного аппарата;

воспитательная – формировать у учащихся сознание необходимости индивидуальной работы по собственному физическому развитию.

Материально-техническое обеспечение занятия:

хореографический зал с зеркалами, фортепиано;

коврики;

форма детей для занятий хореографией.

Основные методы работы:

метод мотивации и эмоционального стимулирования (доброжелательность, поощрение, установка на успех);

методы организации практической деятельности:

словесный (объяснение, беседа);

наглядный (практический показ);

метод контроля и коррекции (наблюдение, контроль педагога, самоконтроль, рефлексия, подведение итогов).

Педагогические технологии:

Здоровье сберегающая технология;
лично-ориентированная технология с дифференцированным подходом.

Ожидаемый результат:

совершенствование техники исполнения партерного экзерсиса;
развитие координации, гибкости, пластики;
правильная постановка корпуса;

Форма подведения итогов:

оценка работы детей;
поощрение за успешную работу;
установка на дальнейшую деятельность.

План занятия:

I. Организационный:

построение,
поклон – приветствие.

II. Вводная часть:

разминка в движении и статике.

III. Основная часть:

комплекс упражнений в гимнастики.

IV. Заключительная часть:

Закрепление пройденного учебного материала.

Логоритмические упражнения: «В ГОСТИ К КОШКЕ»

Танцевально-гимнастический этюд с элементами эстрадного танца

Ход занятия:

I. Организационный:

1. Построение, поклон-приветствие.

2. Сообщение темы занятия.

II. Вводная часть:

1. Разогрев в движении по кругу: ходьба на полупальцах, бег с захлестом голени, с выносом ноги вперед, шаг с подъемом колена до груди, перестроения в колонну, линии.

2. Последовательный разогрев в статике:

наклоны и повороты головы, поочередные, круговые движения плеч, наклон с поворотом корпуса.

стойка на прямых ногах с опорой руками около носков (тело согнуто в тазобедренных суставах).

relevé на полу - пальцах в VI позиции

temps leve sauté по VI и I позициям

Итог разминки: Подготовительная часть нашего занятия закончена, мышцы разогреты и готовы для выполнения упражнений основного комплекса партерной гимнастики.

III. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ.

Учащиеся берут коврики и становятся на места, соблюдая шахматный порядок.

сидят на коврики и выполняют комплекс партерной гимнастики:

Комплекс упражнений партерной гимнастики:

1. Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции.

2. Лежа на спине, круговые движения стопами: вытянуть стопы по VI позиции, сократить по VI позиции, медленно развернуть стопы так, чтобы

«В гости к кошке»

Позвала нас в гости кошка (руками изображаем кошачьи лапки),

И пошли мы по дорожке (стучим носочками по полу).

Топ – топ, прыг – прыг, (работа стопами: сократить-вытянуть)

Чики – бирики, (2 хлопка над головой)

Чики – брик (достать руками до носочков).

Видим дерево высокое, (ручки тянем в потолок, изображаем дерево, спинка выпрямляется)

Видим озеро глубокое (ноги складываем в «бабочку»).

Птицы песенки поют (ладони перекрестно – «птица», ноги разводим в стороны),

Зернышки везде клюют:

Тут клюют и там клюют, (наклоны вперед)

Никому их не дают (садимся на колени).

Это дом, (встаем на колени, делаем ручками «крышу»)

А в нем окошко (садимся на пятки, руками изображаем «окно» – правая рука наверху, согнутая в локте, левая рука внизу, согнутая в локте – «выглядываем в окошко»)

Нас встречают кот (изображаем кота – на коленях, руки впереди на полу, одна нога вверх как хвостик)

И кошка (другая нога вверх)

Мы немножко погостим (принимаем и. п.)

И обратно побежим (стучим носочками по полу).

Повторяем несколько раз, убыстряя темп.

16. Сидя на прямом полу - шпагате, повернуть туловище вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука отведена за спину.

17. Сидя на полу с ногами по I позиции, развести ноги до прямого шпагата, лечь вперед и, разворачивая ноги в тазобедренных суставах, перевести их в «лягушку» на животе.

Перед тем как приступить к выполнению упражнений преподаватель проводит экспресс опрос. Он позволит определить знания учащихся правил выполнения данного комплекса. Убедившись в готовности детей, учащиеся приступают к работе. Темп музыкального сопровождения умеренный и медленный.

IV. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.

1. Логоритмические упражнения «В гости к кошке»
2. «Комплекс упражнений с элементами эстрадного танца»

В конце занятия педагог использует метод опроса, чтобы закрепить усвоенные знания учащихся по технике выполнения комплекса упражнений в гимнастике, подводит итог занятия и дает задание на дом.

Преподаватель и дети выполняют поклон-прощание.

«Комплекс упражнений с элементами эстрадного танца».

1. И.п.: основная стойка, руками обнять себя за плечи. Подняться на носки, опуститься.
2. И.п.: тоже, руки внизу. Поднять руки в стороны, вверх, согнуть в локтях перед лицом, опустить вниз. Руки сопровождаются движениями головы.
3. И.п.: основная стойка. Отвести согнутую в колене ногу в сторону, чуть присесть, обе руки отвести в сторону поднятой ноги (по 4 раза в каждую сторону).
4. И.п.: основная стойка. Руки опущены, ладони вперед. Ногу выставить вперед на пятку, плечи поднимать поочередно вверх-вниз с небольшим приседанием (1-4 - вниз, 5-8 - вверх).
5. И.п.: основная стойка, рукиверху. Приставной шаг влево-вправо, руки выполняют движение "Фонарик". Приставной шаг, нога становится вперед на носок, противоположная рука - вперед.
6. И.п.: основная стойка. Руки: правая в сторону, левая - вверх. Движение ног, как в упр.№3. Правой рукой ударить по пятке правой ноги (4 раза). Затем с другой ноги. Руки после удара выполняют движение "Фонарик".
7. И.п.: основная стойка. Потрясти плечами с постепенным опусканием на колени. Наклониться вперед и назад.
8. И.п.: сидя на полу. 1-2 - согнуть колени, прижать к груди. 3-4 - развернуться в пол-оборота вправо, правую ногу согнуть в колене, левую отвести назад. Правая рука в упоре сзади, левую руку вынести вперед, чуть согнув в локте. То же в другую сторону.
9. И.п.: сидя, ноги врозь. Плавный наклон к правой ноге, вперед, к левой ноге, выпрямиться. Руки перед собой, потряхивая кистями. В правую и левую сторону.
10. И.п.: сидя, ноги врозь. Подъем с поворотом вправо и влево, рука выполняет движение "Фонарик".
11. И.п.: лежа на животе. «Кольцо», «Корзиночка», «Рыбка».
12. И.п.: основная стойка. Поворот с припаданием в правую сторону, руки в стороны, ладони вверх (2 оборота).

13. И.п.: то же. Отвести правую руку в сторону, левую руку в сторону, правую руку - на левое плечо, левую руку - на правое плечо. Поворот с припаданием в левую сторону.

14. И.п.: основная стойка. Маховые движения назад согнутой ногой с поворотом корпуса, руки вверх в сторону поворота. Выполняется вправо и влево.

15. И.п.: основная стойка. Повтор второго упражнения, но в быстром темпе. По окончании зафиксировать позу 1 на четыре счета.

Список методической литературы:

Шмелин А.М. и Украна М.Л. «Гимнастика». – М.: ФиС, 2000.

Бекина С.И. Музыка и движение. Музыкально-ритмическая деятельность детей дошкольного возраста: Уч. / С.И. Бекина, Т.П. Ломова, Е.Н. Соковникова. – М.: Просвещение, 1981.

Егорова С.А. Интеграция музыки и лечебной физкультуры в комплексной реабилитации плоскостопия у детей / С.А. Егорова, Н.Ю.

Милюкова, И.В. Лечебная физкультура. Уч. / И.В. Милюкова. – М.: Эксмо, 2003.

Поликарпова О.А. Коррекция осанки детей на ранних стадиях функциональных нарушений осанки. / О.А. Поликарпова // Физическая культура, образование, здоровье. – 2002.

Потапчук А.А. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений: Уч. / А.А. Потапчук, М.Д. Дидур. – Санкт-Петербург: Речь, 2001.

Потапчук А.А. Лечебная физическая культура в детском возрасте: Уч. / А.А. Потапчук, М.Д. Дидур. – Санкт-Петербург: Речь, 2007.

Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнесс-данс». Учебно-методическое пособие для студентов физкультурных и педагогических университетов и специалистов по физической культуре в дошкольных и школьных учреждениях: Уч. / Е.Г. Сайкина, Ж.Е.

Фирилёва. – Санкт-Петербург: Утро, 2005.

Фомина Н.А. Движение, музыка, слово. / Адаптивная физическая культура. – 2003, № 4.