

**Педагог:** Ушкина Юлия Александровна  
Хореографический коллектив «Северное сияние»  
Младшая группа  
**Возраст детей:** 8 лет

**Тема:** Партерная гимнастика

**Цель:** развитие музыкальности и ритма на занятиях, формирование правильной осанки, гибкости.

**Задачи:**

*Обучающие:*

- научить соблюдать правила при выполнении комплекса упражнений партерной гимнастики;
- научить выполнять движения музыкально.

*Воспитывающие:*

- формировать у учащихся сознание необходимости индивидуальной работы по собственному физическому развитию;
- воспитать вежливое отношение к другим детям;
- формирование чувства ответственности.

*Развивающие:*

- способствовать развитию гибкости позвоночника в совокупности с подвижностью и укреплением всего сустава – связочного аппарата
- способствовать развитию координацию движений;
- развивать музыкальный слух;
- развивать физические данные ребенка;
- развивать память.

**Тип занятия:** комбинированное занятие.

**Оборудование:** музыкальный центр, флешка с музыкой, коврики, наклейки.

**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:**

- здоровьесберегающая технология;
- личностно-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.**

#### **1. Организационный этап**

- приглашение детей в зал
- поклон
- проверка детей по журналу

#### **2. Проверочный этап**

- объявление темы занятия
- постановка цели
- формулирование задач
- разминка по кругу

#### **3. Основной этап**

- комплекс упражнений партерной гимнастики
- растяжка у станка
- шпагаты

#### **4. Контрольный этап**

- Оценка полученных знаний

#### **5. Итоговый этап**

- подведение итогов
- рефлексия
- поклон
- выход из зала

## **Описание занятия.**

### **1. Организационный этап.**

**Цель:** Создание благоприятного морально-психологического климата, подготовка детей к работе на занятии.

Дети приглашаются в зал. Звучит музыка, дети идут друг за другом, выстраиваются в линии.

Педагог: Здравствуйте, ребята. Я очень рада всех вас видеть.

Поклон.

Педагог: Давайте отметим отсутствующих детей по журналу (Называет фамилии и имена детей).

### **2. Проверочный этап**

**Цель:** Сформулировать цели и задачи занятия, выполнить разогрев.

Педагог: Дорогие дети, я сегодня подготовила для вас наклейки. Я буду задавать вам вопросы и, за каждый правильный ответ, вы будете получать наклейку. Подскажите, пожалуйста, что мы должны сделать в начале занятия?

Дети: разминку.

Педагог: А для чего она нам нужна, почему нельзя сразу начать заниматься?

Дети: Разминка нужна для того чтобы разогреть мышцы и подготовить тело к исполнению танца. Если тело не будет разогрето, можно получить травму.

Педагог: Правильно. Перечислите упражнения которые входят в разминку по кругу.

Дети: Перечисляют.

Педагог: хорошо молодцы, а теперь давайте перейдем к исполнению.

*(Дети выполняют разминку по кругу)*

- Шаг с носка, руки на поясе;
  - Шаг на пятках, руки за спиной;
  - «Цапля» поднимание колена, стоять как цапля на одной ноге;
  - Марш с высоким подниманием колен;
- 
- Бег с высоким подниманием колен;
  - Бег захлест;
  - Подскок;
  - Танцевальный шаг с носка, восстанавливаем дыхание.

### 3. Основной этап

**Цель:** Повторение и закрепление полученных знаний

Педагог: Вот теперь мы готовы. Сейчас я раздам вам коврики.

*( Дети получают коврики и садятся на пол)*

Педагог: С какого упражнения мы начинаем партерную гимнастику?

Дети: работа стоп.

Педагог: Верно.

*( дети выполняют упражнение. После каждого выполненного упражнение педагог спрашивает про следующее, дети отвечают и выполняют упражнение музыкально)*

Комплекс упражнений партерной гимнастики:

1. Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции.
2. «Домик». Сидя на полу с прямой спиной и раскрытыми в сторону руками, подтягивать к груди колени и обхватывать их руками. И снова раскрываться в и.п.
3. Сидя на полу поднять руки над головой. Кисти в замок, отводить руки за голову. Опустить руки на пол и убрать далеко за спину.

4. «Книжечка». Сидя на полу с поднятыми руками вверх, выпонять наклон туловища вперед к ногам.
5. «Бабочка». Сидя на полу с согнутыми коленями выполнять наклон туловища вперед.
6. «Орешек». Сидя на полу обхватить прижатые к груди колени. Опускаться на спину и возвращаться в и.п.
7. Перегибы корпуса. Ноги раскрыты широко в стороны, Поочередные наклоны корпуса вправо, влево, вперед.
8. Ложимся на спину. Махи ногами, вперед, в сторону.
9. «Березка». Поднимаем прямые ноги. Опускаем их за голову. Удерживая спину руками, поднимаем ноги вверх.
10. «Солдатик». Стоя на коленях, с прямой спиной, опускаем корпус вниз.
11. «Аленушка». Стоим на коленях. Руки раскрыты в стороны. Опускаемся поочередно в правую и в левую сторону.
12. «Кошечка». Работа спины. Прогнуть-выгнуть.
13. Ложимся на живот. «Птичка». Руки в стороны-крылья. Поднимаем ноги и грудную клетку над полом, летим.
14. «Лодочка». Лежим на животе с вытянутыми вперед руками. Одновременно поднимаем вверх руки и ноги.
15. «Корзиночка». В положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх.
16. «Колечко» с глубоким прогибом в спине назад, одновременно ноги согнуть в коленях, носками коснуться головы .
17. «Горошинка». Сидя на коленях, обнять колени, округлив спину.
18. Растяжка у станка.
19. Шпагаты. Продольный и поперечный.

#### **4. Контрольный этап**

**Цель:** Оценить работу на занятие.

Педагог: Молодцы, вы справились с поставленной целью. Мне очень приятно видеть, как вы стараетесь. На вас было приятно смотреть, вы большие молодцы.

## 5. Итоговый этап

**Цель:** Оценить собственную работу на занятие

Педагог: Наше занятие подходит к концу. Предлагаю вам самим оценить свою работу. Если вам кажется, что вы плохо работали сегодня на занятие, ленились, не слушали, то присядьте на корточки. Если вы старались, хорошо работали, но считаете, что могли бы сделать еще лучше, то останьтесь в положении стоя и поставьте руки на пояс. А если вы считаете, что все было на отлично, вы старались, выполняли все правильно, ничего не забыли, то поднимите руки вверх.

Дети оценивают себя и свою работу на занятие. Если кто-то из детей присел на корточки, то педагог спрашивает этого ребенка, что именно у него не получилось, по его мнению. И вместе с ребенком ищут решение, которое поможет ребенку добиться положительных результатов.

Ну и пришло, время прощаться. Мне было очень приятно сегодня работать вместе с вами. Буду с нетерпением ждать, вас на следующем занятии. До свидания.

Поклон.

Аплодисменты (*педагог хлопает детям, дети друг другу и педагогу*).

Дети выходят из зала.