

**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Дом детского творчества Петродворцового района Санкт-Петербурга  
«Ораниенбаум»**  
198412 Санкт-Петербург, город Ломоносов, улица Александровская, дом 38 литер А, т. 422-50-88

## **Конспект открытого занятия**

**Тема занятия:** Здоровьесберегающие технологии на занятиях хореографии. Партерный экзерсис.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа:**  
"Хореографический ансамбль "Золушка"

**Раздел программы:** "Партерный экзерсис"

**Год обучения:** II-ой

**Возраст учащихся:** 7-9 лет

**Место проведения:** ГБУДО ДДТ "Ораниенбаум"

**Ф.И.О. педагога:** Маковой Елена Ефимовна

**Ф.И.О. концертмейстера:** Очкурова Ирина Ивановна

**Отдел:** художественный

**"Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов" - определение из Устава Всемирной организации здравоохранения.**

**Тема занятия:** Здоровьесберегающие технологии на занятиях хореографии. Партерный экзерсис.

**Цель:** Приобщение учащихся к здоровому образу жизни путем выполнения упражнений, помогающих оздоровлению организма.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- закрепить знания и навыки выполнения упражнений, влияющих на формирование правильной осанки и общее самочувствие учащихся;
- обучить новым упражнениям, направленным на укрепление здоровья учащихся;
- научить воспринимать упражнения, как игру, приключение.

**Развивающие:**

- развивать моторико - двигательную и логическую память;
- развивать координацию, гибкость, пластику;
- развивать выносливость и укрепить опорно-двигательный аппарат.

**Воспитательные:**

- создавать эмоционально-благоприятную атмосферу, психическое равновесие в коллективе;
- формировать уважительное отношение к своему здоровью;
- воспитывать навыки коммуникации.

**Тип занятия:** путешествие.

**Форма организации деятельности учащихся на занятии:** групповая.

**Методы обучения:**

*по способу организации занятия:*

- словесный (объяснение правил выполнения движений с учетом возрастных особенностей детей);
- наглядный (наглядная подача материала, знакомство с новыми движениями партерного экзерсиса, просмотр идеальных образцов исполнения движений партерного экзерсиса);
- практический (разучивание и проработка движений партерного экзерсиса).

*по уровню деятельности детей:*

- объяснительно-иллюстративный (учащиеся воспринимают и осваивают уже готовую информацию);
- репродуктивный (учащиеся воспроизводят полученные знания, освоенные способы деятельности).

**Применяемые технологии:**

- технология обучения в сотрудничестве (совместная деятельность педагога и учащихся);
- технология здоровьесберегающего обучения (здоровый образ жизни, развитие тела, ощущение радости в процессе обучения);
- технология музыкального воздействия (музыкотерапия, сказкотерапия);
- технология метода хореокоррекции (выполнение упражнений на коррекцию организма).

**Методическое обеспечение:**

- дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа;
- конспект занятия;
- мультимедийная презентация;
- нотный материал ( классическая, народная музыка для оформления занятия);
- приложения №1, №2, №3.

**Материально-техническое оснащение занятия:**

*реквизит:*

- репетиционная форма и обувь;

- гимнастические коврики;
- скакалки.

*Музыкальный инструмент:*

- пианино

*Технические средства обучения:*

- ноутбук;
- мультимедийное устройство.

### План проведения занятия

Этапы занятия	Время
<b>I этап. Организационный.</b> Вступительное слово педагога. Приветствие детей.	1 мин.
<b>II этап. Подготовительный.</b> Введение в тему занятия. Разминка на скакалках.	1 мин. 1 мин.
<b>III этап. Основной.</b> <i>Объяснение темы занятия:</i> Презентация "Путешествие на остров Буян". <i>Практическая работа:</i> Партерный экзерсис на ковриках. Игра на движения партерного экзерсиса "Море волнуется" Разучивание нового движения партерного экзерсиса.	15 мин. 4 мин.
<b>IV этап. Итоговый.</b> Подведение итогов. Рефлексия. Вопросы педагога и ответы детей. Домашнее задание.	2 мин.
<b>V этап. Заключительный.</b> Организационное окончание занятия.	1 мин.
<b>Всего:</b>	25 мин.

### Ход занятия

(деятельность педагога, учащихся)

#### **I. Организационный этап.**

*Д.:* Учащиеся входят в хореографический зал. Встают на свои места. Исполняют поклон.

*П.:* Педагог приветствует детей.

#### **II. Подготовительный этап.**

*Введение в тему занятия.*

*П.:* Сегодня наше занятие посвящено здоровью и здоровому образу жизни, как культуре в современном обществе.

*П.:* Объявляет тему и цель занятия.

Здоровье - это самое дорогое, что у нас есть. Здоровье надо беречь!

Мы заботимся о своих зубках – чистим их, моем лицо, тело, волосы. Кушаем вкусную пищу, но не всегда полезную. Наше тело тоже нуждается в заботе, его надо укреплять. На уроках вы много сидите, устает спина, ноги. Носите тяжелые портфели, сидите за уроками внаклонку. Наш позвоночник устает и начинаются проблемы. Надо немедленно помочь телу – оздоровить его. Предотвратить нарушение осанки и исправить ее, оказать оздоровительное воздействие на весь организм. И сегодня мы отправляемся в *путешествие за здоровьем*. Побываем на острове Буяне. Мы встретим на острове разных животных и найдем предметы, с их помощью исполним движения, которые помогут нам найти ценный дар – *здоровье для нашего организма*.

### **Разминка на скакалках**

**П:** Прежде чем отправиться в путешествие, необходимо немного зарядиться. В нашем случае – разогреться, попрыгать на скакалке.

**Д:** (берут скакалки, разминка на скакалках).

### **III. Основной этап.**

#### **Объяснение темы занятия и практическая работа.**

**П.:** Демонстрирует презентацию.

**Д.:** Выполняют партерный экзерсис на ковриках в сочетании с просмотром презентации.

**П:** Итак, в добрый путь! Чтобы добраться до острова, нам необходимо транспортное средство. Пусть это будет ковер-самолет. Где наши коврики?

**Д:** (берут коврики, раскладывают).

**П:** Произнесем волшебные слова: "Крибли-крабли-бумс, превращайся ковер в самолет". Встаем на коврики и полетели.

**Д:** (встают на коврики на колени и имитируют полет).

**П:** Смотрите, мы приближаемся к острову Буяну. Приземляемся. Сели удобно, начинаем путешествие.

**Д:** (исполняют упражнение для стопы).

**П:** Полетели за приключениями!

**Д:** (сидя на ковриках, имитируют полет).

**П:** Первая находка - ножницы.

**Д:** (выполняют упражнение "вертикальные ножницы").

**П:** Летим дальше. Мы нашли книгу. Давайте ее откроем.

**Д:** (выполняют упражнение "книжка – 1", "книжка – 2").

**П:** Продолжаем полет. Какая красивая гусеница. Выполним упражнение "гусеница".

**Д:** (выполняют упражнение "гусеница").

**П:** Полетели. Как здорово, мы нашли велосипед. Сядем на него и поедем.

**Д:** (выполняют упражнение "велосипед").

**П:** Полет продолжается. Не бойтесь, эта змея нас не ужалит, а поможет исполнить следующее движение.

**Д:** (выполняют упражнение "змея").

**П:** Летим дальше. А вот и подружка змеи – кобра, с большим капюшоном.

**Д:** (выполняют упражнение "кобра").

**П:** Полетели. Кто же нам встретился?

**Д:** (смотрят на экран и отвечают – кошка).

**П:** Правильно – кошка.

**Д:** (выполняют упражнение "кошечка").

#### **Игра на движения партерного экзерсиса "Море волнуется "**

**П:** Ковер летит дальше. Мы прилетели в гости к Морской принцессе Ариэль. Кто у нас сегодня будет принцессой?

**Д:** (выбирают принцессу).

**П:** Принцесса Ариэль загадает нам свои загадки.

**Д.:** (участвуют в игре "Море волнуется").

**Д:** Попрощаемся с Ариэль и полетим дальше. Что-то с морем происходит, то отлив, то прилив. Наверное, морской царь разгневался на нас за то, что мы с Ариэль долго играли.

**Д:** (выполняют упражнение на релаксацию "прилив-отлив").

#### **Разучивание нового движения партерного экзерсиса**

**П:** Полетели. Посмотрите, кто-то к нам приближается?

**Д:** (отвечают – это крокодил).

**П:** Правильно, крокодил. И покажет он нам новое движение.

**Д:** (разучивают упражнение "крокодил").

**П:** Летим дальше. Смотрите какая красивая бабочка летит, яркая с большими крыльями.

*Д:* (исполняют упражнения: "бабочка -1", "бабочка -2").

*П:* Продолжаем полет. Здесь скачет лягушка - зеленое брюшко.

*Д:* (исполняют упражнения: "лягушка - 1", "лягушка - 2", "лягушка - 3").

*П:* Летим дальше. Нам кто-то подарок оставил – игрушку неваляшку.

*Д:* (исполняют упражнение "неваляшка").

*П:* Мы с вами облетели весь остров, путешествие наше подошло к концу. Садимся на ковер-самолет и летим домой.

*Д:* (встают на коврики и имитируют полет). До свидания остров Буян!

#### **IV. Итоговый этап.**

##### **Подведение итогов. Рефлексия.**

*П:* Ребята, понравилось вам путешествие?

*Д:* (отвечают).

*П:* А что вам запомнилось?

Давайте вспомним, какие упражнения вы выполняли на острове (на экране фотографии упражнений).

*Д:* (называют упражнения).

*П:* Как вы думаете, мы нашли **ценный дар для нашего здоровья?**

*Д:* (отвечают).

*П:* Наше занятие-путешествие подошло к концу. Сегодня вы выполняли упражнения, которые помогают **организму оздоравливаться**. Вы все справились с упражнениями хорошо, а на последующих занятиях мы еще их будем закреплять. Помните, что забота о здоровье сегодня – это полноценный трудовой потенциал вашего будущего. Ведь здоровье – это бесценный дар. Будем заниматься, укреплять свое здоровье - это позволит вам еще более красиво и хорошо исполнять наши танцевальные композиции.

##### **Домашнее задание**

*П:* А теперь для вас домашнее задание: Придумайте свою историю на упражнения, которые мы выполняли на острове. Возьмите 3-5 упражнений и запишите их в тетрадку. Те, у кого будут самые интересные истории – получают приз. А какой, узнаете позже.

#### **V. Заключительный этап.**

##### **Организационное окончание занятия.**

*П.:* Вы молодцы! Всем спасибо за работу занятии. До свидания!

*Д.:* Делают поклон и уходят.

#### **Используемая литература:**

1. Е.П.Раевская. "Музыкально – двигательные упражнения".
2. Л.Адеева. "Пластика, ритм, гармония".
3. Те Роберт. "5 минут растяжки".
4. Л.Коломин. "Растягивайся, расслабляйся, худей!"
5. К.Смит. "Пилатес".

### Музыкальное оформление занятия

1. Л. Абелян " Про меня и муравья".
2. А. Красев "Полька".
3. А. Петров "Вальс" До мажор.
4. Л. Абелян "Я умею рисовать".
5. Л. Абелян "Песенка про хомячка".
6. Л. Абелян "По грибы".
7. Л. Абелян "Желтый одуванчик".
8. Л. Абелян "Вальс".
9. Ф Филиппенко "По малину в сад пойдём".
10. В. Селиванов "Шуточка".
11. Р.Ланге "Музыкальная табакерка".
12. Д. Шостакович "Вальс" Ля мажор.
13. С.Хазанова "Заботливая дюймовочка".
14. С.Хазанова "Фраппе".
15. С.Хазанова "Баттман фраппе".
16. С.Хазанова "Ронд де жамб порте".
17. Аранжировка И.Очкуровой "Чешская народная полька".
18. В.Моцарт "Отрывок" из оперы "Волшебная флейта".

### Упражнения игрового партерного экзерсиса

#### «Гусеница»

И.п. – сесть в позу прямого угла, ноги согнуть в коленях, не разводя колени. Пятки приблизить к ягодицам. Руки удерживают стопы.

1 – ползающим движением продвинуть ноги вперед насколько возможно. Вытянув колени. Руки не отпускать.

2 – тем же движением вернуться назад в и.п. Движение динамичное. Дыхание свободное.

#### «Книга»-1

И.п. – сидя в позу прямого угла, ноги вытянуты вперед. Руки ладонями вниз, лежат на ногах. Спина прямая.

1 – поднять руки вверх – потянуться.

2 – не сгибая ног, нагнуться вперед, стараясь руками достать пальцы ног. Постараться лечь на ноги.

3 – задержаться.

4 - медленно вернуться в и.п.

#### «Книга»-2

И.п. – сидя в позу прямого угла, ноги вытянуты вперед. Руки ладонями вниз, лежат на ногах. Спина прямая.

1 – поднять руки вверх – потянуться.

2 – не сгибая ног, нагнуться вперед, стараясь руками достать пальцы ног. Постараться лечь на ноги.

3 – вернуться в и.п. и лечь на спину, руки развести в сторону, не касаясь пола.

4 – оттолкнуться спиной, не сгибая ног, нагнуться вперед, стараясь руками достать пальцы ног. Постараться лечь на ноги.

Продолжать движение «3», «4». Движение интенсивное.

### **«Вертикальные ножницы»**

И.п.– лежа на спине, руки разведены в стороны, нога правая поднята вверх, левая на полу.

1 – поменять положение ног, правая нога не касается пола

2– поменять положение ног, левая нога не касается пола

Исполнять 16-32 раза. Движение интенсивное.

### **«Змея»**

И.п. – лежа на животе, руки и ноги вытянуты.

1 – медленно подняться на руки, живот на полу, спина прямая, плечи не подняты

2 – положение сохраняется

3 – положение сохраняется

4 – медленно опуститься в и.п.

Движение исполняется в медленном темпе.

### **«Кобра»**

И.п. – лежа на животе, руки и ноги вытянуты.

1 – резко оттолкнуться назад, руки взять в кольцо. Спину постараться выпрямить или прогнуть.

2 – положение сохраняется

Движение интенсивное

### **«Лягушка» - 1**

И.п. – сидя в положении прямого угла, колени разведены в стороны, стопы соединены, руки держат стопы.

1 – удерживая ноги, колени небольшим нажимом опускаем на пол. Спина прямая.

2 – движение повторяется 16-20 секунд.

### **«Лягушка» - 2**

И.п. – лечь на спину, колени разведены в сторону, руки держат стопы. Важно держать спину прямой.

1 – силовым движением стопы тянуть на себя,

колени разводить от себя и удерживать.

2 – движение исполнять 16-20 секунд.

### **«Лягушка» - 3**

И.п. – сидя в положении прямого угла, колени разведены в стороны, стопы соединены, руки держат стопы.

1 – удерживая и.п. медленно поднимаем ноги от пола и разводим в стороны

2 – удержаться и не упасть.

### **«Велосипед»**

И.п. – лежа на спине, ноги подняты и согнуты в коленях

1 – движение ногами, имитирующее езду на велосипеде ( исполнять 16 секунд )

### **«Кошечка» ( комбинация )**

И.п. – стойка на коленях, руки на полу

1 – прогнуть спину

2 – выгнуть спину

Исполнить 8 раз

1 – удары подъемом стоп поочередно по полу ( исполнить 8 раз )

1 – вытянуть правую руку вперед и левую ногу назад ( удержание 4 счета )

2 – поменять положение руки и ноги ( удержание 4 счета )

1 – замах коленом правой ноги и бросок вверх ( исполняется 7 раз )

2 – замах коленом левой ноги и бросок вверх ( исполняется 7 раз )

1– движение пуэнте, прямая правая нога вытянута и стоит на полу. Бросок вверх с прогибом спины( исполнять 7 раз )

2 – все повторить с левой ноги

### **«Прилив-отлив» (движение на релаксацию)**

И.п. – лежа на животе, руки и ноги вытянуты

- 1 –переворот на спину в левую сторону
  - 2 – переворот на живот в левую сторону
- Исполнить 8 раз , затем все в обратную сторону - вправо

### **«Бабочка» - 1**

И.п. – сидя в положении прямого угла, ноги разведены в стороны

- 1 – руки поднять вверх
- 2 – наклон вперед и коснуться руками носков ног, спина предельно выпрямляется, стараться коснуться животом пола ( исполнить 8 раз )

### **«Бабочка» - 2**

И.п. – сидя в положении прямого угла, ноги разведены в стороны, руки разведены в стороны

- 1 – наклон в правую сторону, коснуться правой рукой правого носка, левая рука поднята вверх и так же двигается в правую сторону
- 2 – наклон в левую сторону, коснуться левой рукой левого носка, правая рука поднята вверх и так же двигается в левую сторону( исполнить 8 раз )

### **«Крокодил»**

И.п. - лежа на правом боку ноги вытянуты, правая рука вытянута, левая согнута в локте, ладонь в пол

- 1 - бросок левой ногой вверх
- 2 - исходное положение

Исполняется 8-16 раз

- 1 - левая нога поднимается вверх, правая поднимается к ней
- 2 - удержание

Повторить 4 раза

### **«Неваляшка»**

И.п. - сидя на полу. Стопы вместе, колени согнуты и плотно прижаты к полу, руки держат стопы

- 1 - сильно толкнуться в левую сторону
- 2 - толкнуться на спину
- 3 - толкнуться на правый бок
- 4 - принять исходное положение

Повторять непрерывно 8 - 10 раз

### **«Морская принцесса» (игра)**

"Кораблик"

И.п. - лежа на животе. Ноги слегка согнуты в коленях, руки держат вытянутые стопы

- 1 - поднять корпус
- 2,3 - удерживать положение
- 4 - принять исходное положение

"Лодочка"

И.п. - лежа на животе, руки вытянуты вперед, ноги натянуты

- 1 - максимально поднять руки и ноги вверх
- 2 - пауза

"Морская звезда"

И.п. - лежа на животе, руки вытянуты вперед, ноги натянуты

- 1 - развести руки и ноги в стороны
- 2 - удержание

"Рыбка"

И.п. – лежа на животе, руки вытянуты вперед, ноги натянуты

- 1 – подняться на руки, ноги согнуть в коленях, достать кончиками пальцев ног до головы. Живот прижат к полу.
- 2 – положение сохраняется

## **"Русалочка"**

И.п. - лежа на животе, руки лежат на пол, согнутые в локтях, спина прямая, плечи не подняты

1 – сохраняя исходное положение, стопы ног поставить в 1 выворотную позицию

2 – положение сохраняется ( удержание 6-8 секунд)

*Приложение №3*

### **Методика упражнений партерного экзерсиса на занятиях хореографии**

Стретчинг - гимнастика (гимнастика поз) или как теперь принято говорить партерный экзерсис, включает в себя комплекс поз, обеспечивающих наилучшие условия для растягивания определенных групп мышц.

Методика упражнений основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм.

Упражнения партерного экзерсиса рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, включая психику, направлены на расслабление, настройку и восстановление функций мышц. Это позволяет без вреда, используя защитные силы организма, предупредить многие заболевания, так как путем воздействия на позвоночник, органы, мышцы, железы внутренней секреции, дыхательную и нервную системы вырабатывается естественная сопротивляемость организма.

Сочетание динамичных и статичных физических упражнений наиболее соответствуют природе опорно-двигательного аппарата человека и являются лучшим методом тренировки для выработки силы, выносливости, координации движений.

Упражнения выполняются без воздействия со стороны, так как человеческое тело само по себе достаточно универсально. Медленные движения воздействуют на мышцы и суставы по всей их глубине. Упражнения партерного экзерсиса позволяют, почти не отнимая времени, творить чудеса.

Методика партерного экзерсиса не имеет возрастных ограничений. Упражнения, охватывающие все группы мышц, носят близкие и понятные детям названия животных или имитационных действий и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сценарии по сказочному сюжету. На занятии дается сказка-игра, в которой дети превращаются в различных животных, насекомых и т.п., выполняя в такой интересной форме сложные движения.

Занятия партерным экзерсисом способствует тому, что у детей исчезают комплексы переживаний, связанных с физическим несовершенством тела, неумением им управлять, возникает, по определению И.П.Павлова, «мышечная радость», сознанию которой помогают вводимые в занятия элементы ритмики. Игровых и современных танцев, позволяющих обучить детей культуре движения, раскованному владению своим телом, пластике жеста.

Помимо общего оздоровительного эффекта, умения управлять своим телом, запас целенаправленных двигательных навыков позволяет детям чувствовать себя сильными, уверенными в себе, красивыми, избавляют их от различных комплексов, создает чувство внутренней свободы.

Создание игровой атмосферы на занятиях, наполненной авторским текстом, диалогами и соответствующей музыкой, создает условия для возникновения в этой или иной двигательно-игровой ситуации ассоциаций, образов. Уникальное сочетание физических упражнений, музыки, текста сказки вызывают у детей эмоциональный подъем. Чувство радости и удовольствия.

Я учу удерживать внимание на определенных образах, что делает представления детей яркими, живыми. Управление вниманием начинается с концентрации на реальных ощущениях, восприятиях (мышечных, зрительных, слуховых). Все упражнения выполняются под соответствующую музыку.