Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования

«Центр внешкольной работы с. Троицкое»

План - конспект занятия по теме:

«Здоровьесберегающие технологии на занятиях хореографии»

Объединение «Хореография»

Составил: Бородулина Надежда

Александровна педагог

дополнительного образования

с. Троицкое

2021г.

**Пояснительная записка**

«Забота о здоровье – это важнейший труд педагога.

От здоровья и жизнедеятельности

детей зависит их духовная жизнь,

умственное развитие,

прочность знаний, вера в свои силы».

В. А. Сухомлинский.

В последнее время всё более актуальной становится проблема воспитания здорового и всесторонне развитого ребёнка. Скелет и мышцы человека изменяются в процессе всей его жизни. Они совершенствуются при тренировках и деградируют при малоподвижном образе жизни. Современный ребёнок половину дня сидит за партой в школе, дома – у компьютера или телевизора. В то время как оптимальный режим для ребёнка должен предусматривать чередование умственного и физического труда. Это условие необходимо для правильного и гармоничного развития человека, поэтому отдых после школы должен быть активным. Одним и важнейших компонентов здоровьесберегающих технологий является развитие навыков двигательной активности. И на первое место следует поставить достаточную двигательную активность, которая хорошо проявляется на занятиях хореографии. Специфика обучения хореографии связана с постоянной физической нагрузкой. Используемые на занятиях танцевальные упражнения оказывают положительное воздействие на здоровье детей и помогают им в полной мере восстановить силы после умственной работы. Занятия хореографией дают организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта. Во время занятий танцами у детей усиливается дыхание и кровообращение, устраняются застойные явления крови в сосудах нижних конечностей, полости таза и брюшной полости. Под влиянием этих упражнений утомленная нервная система ребенка восстанавливает свои функции, улучшается его внимание, повышается умственная работоспособность. Кроме того, эти упражнения повышают мышечный тонус и тем самым улучшают осанку.

Так же при физической нагрузке всесторонне развиваются все важнейшие мышечные группы, и увеличивается амплитуда движений в суставах. Повышается эффективность работы сердца, возможности которого под влиянием физических упражнений возрастают. Стимулируется работа лёгких, так как при физических нагрузках возрастает потребность в кислороде, увеличивается выделение углекислого газа и увеличивается жизненная емкость легких. Улучшается и активизируется деятельность всех органов. Питательные вещества, поступающие в организм с пищей, усваиваются полнее, а вредные остатки переработанных продуктов удаляются быстрее. Так активное движение оздоровляет организм и создает ощущение уверенности в своих силах. И чем большим запасом хореографических навыков обладает ребенок, тем богаче будет его двигательный опыт и возможность реализовать себя в активном современном мире.

Говоря о красоте, чаще всего мы имеем в виду не только черты лица, но и весь внешний облик человека, фигуру, манеру держаться и двигаться. Именно средствами хореографии воспитывается один из основных компонентов телесной красоты человека – выразительность движений, развивается и совершенствуется умение занимающихся раскрыть свой внутренний мир, свои переживания, настроения. Движение в ритме и темпе, заданной музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма.

Таким образом, хореография является могучим средством агитации и пропаганды здорового образа жизни.

**План – конспект открытого занятия**

**Количество детей в группе:** 10 человек

**Возраст учащихся:** 8 лет

**Продолжительность занятия:** 45 минут

**Тип занятия:** обучающий

**Форма занятия**: групповая

Тема занятия: «Здоровьесберегающие технологии на занятиях хореографии»

**Цель занятия:** Высокий уровень реального здоровья детей на занятиях хореографией

**Задачи:**

**1.Образовательные:**

- обучить воспитанников культуре здоровья;

- научить относиться к своему здоровью с уважением. **2. Развивающие:**

- развить моторико-двигательную и логическую память;

- развить координацию, гибкость, пластичность;

-развивать сознательное управление своим телом.

**3. Воспитательные:**

- создание эмоционально-благоприятной атмосферы в коллективе;

- благополучие в эмоциональной сфере, психическое равновесие;

- установление контакта между педагогом и ребенком.

**Методы работы включают в себя следующие компоненты:**

- наглядный (наглядная подача материала педагогом, знакомство с новыми движениями партерного экзерсиса, просмотр идеальных образцов исполнения движений партерного экзерсиса)

- словесный (объяснение правил выполнения движений с учетом возрастных особенностей детей )

- практический (разучивание и проработка движений партерного экзерсиса)

**Ведущие технологии:**

технология здоровьесберегающего обучения (здоровый образ жизни, развитие тела, ощущение радости в процессе обучения);

технология музыкального воздействия (музыкотерапия);

технология метода хореокоррекции.

1) Наглядно-дидактические пособия:

презентация «Здоровьесберегающие технологии на занятиях хореографии»

2) Музыкальное сопровождение:

Подборка отрывков музыкальных  
произведений

3) Оборудование: танцевальный класс,  
хореографический станок, зеркала.  
 ТСО:

* музыкальный центр с пультом управления;
* диск с фонограммами;

**Средства обучения:**

- мультимедийный проектор, ПК.

**План занятия**

**Вводная часть занятия (3 мин.):**

- вход в танцевальный зал;

*-* взаимное приветствие;

- сообщение темы, цели и задач предстоящего занятия.

**Основная часть занятия (37 мин.):**

- Изучение нового материала

-Теоретическая часть - 5 мин.

- Практическая часть – 32 мин.

Заключительная часть (5 мин.):

Подведение итогов. Рефлексия.

**План - конспект занятия**

Вход обучающихся в танцевальный зал под музыкальное сопровождение.

1. Вводная часть занятия  
Организационный момент

Первые минуты занятия необходимо отвести на выполнение целого ряда  
организационных действий.

* Взаимное приветствие.
* Сообщение темы, цели и задач предстоящего занятия.

Вводная беседа педагога.

Цель: знакомство учащихся с темой занятия, снижение неопределенности и тревоги, создание комфортной обстановки.

Задача: активизировать мышление участников занятия.

**2.Основная часть занятия**

**Изучение нового материала**

Теоретическая часть:

Педагог: (Рассказ педагога и показ презентации на тему «Здоровье сберегающие технологии на занятиях хореографии»)

Внимание на экран!

(Педагог сопровождает презентацию рассказом).

**2 слайд.**

Что подразумевается под «здоровьезберегающими технологиями» на занятиях хореографии? Что включают в себя эти технологии.

Физическое развитие, психологическое развитие, социальное благополучие, духовное благополучие, интеллектуальные способности.

**3 слайд.**

Таким образом, мы видим, что занятия хореографией оказывают положительное влияние на наш организм в целом. Согласны со мной?

**4 слайд.**

Чем же полезны танцы? Как вы думаете?

Прежде всего тем, что совершенно безвредны для здоровья!

**5 слайд.**

Начинать заниматься танцами можно практически с любого

возраста и в любом возрасте: от самого юного до самого уважаемого.

Танцы прекрасно развивают координацию движений.

Танцы способствуют развитию хорошей осанки и красивой

походки.

Танцы развивают дыхательную систему организма человека.

**6 слайд.**

Танцы - лучшее лекарство от депрессии и застенчивости, а также от

многих других комплексов.

Доподлинно известно, что танцы продлевают жизнь, способствуют

поддержанию общего тонуса и позволяют сохранить человеку

работоспособность и жизнерадостность до последних дней жизни.

**7 слайд.**

Существуют здоровьесберегающие правила методики преподавания в хореографии. Для начала озвучу вам общие правила, которые вы и я, в том числе, должны соблюдать на занятиях. Я их разделила на: общие правила, правила для позвоночника, правила стретчинга, правила дыхания.

**8 слайд.**

**Общие правила**

1. Соблюдать правила, те которые существуют.
2. При выполнении травмоопасных упражнений должна быть соблюдена полноценная страховка.
3. Для занятий необходима хорошая подготовка специальной одежды, обуви и снятие всех элементов бижутерии.
4. Во время занятий необходимо пить достаточно воды.
5. Во время занятий необходимо регулировать физическую нагрузку, чередуя напряжение и расслабление мышц.

**9 слайд.**

**Правила для позвоночника**

1. Необходимо незамедлительно избавляться от первых появившихся неприятных ощущений в области позвоночника. Поменять позу, совершить легкое движение утомившейся частью тела, походить, растянуть «зазвучавшие» мышцы, отдохнуть лежа.

2. Необходимо избегать однообразных движений (особенно в полунаклоне вперёд), а также резких толчков и длительной нагрузки на позвоночник. Однотипные движения в позвоночнике ведут к утрате гибкости и отложению солей. Одни мышцы хронически перегружены и начинают уставать, передавая эту усталость на органы и костные ткани.

3. При выполнении мостика не следует выпрямлять колени. В этом случае основная нагрузка переносится на поясничную область позвоночника и может произойти смещение позвонков.

**10 слайд.**

**Правила стретчинга.**

1. Никогда не растягиваться без предварительного разогрева.  
В разогреве необходимы следующие упражнения: упражнения для разогрева голеностопа, коленного и тазобедренного суставов, для этого может быть использованы упражнения, заимствованные из классического или джаз – модерн танца. Это могут быть общеразогревающие аэробные упражнения, различные варианты бега, подскоков, небольших прыжков;

2. Каждую позу растягивания необходимо держать в течение 30 – 60 секунд, в любом случае так долго, чтобы исчезло даже лёгкое напряжение.

3. Нельзя допускать резких движений во время растяжки. Стретчинг признает только очень медленные, плавные движения и постепенную адаптацию к степени растяжки.

**11 слайд.**

**Правила дыхания.**

1.Вдох выполняется через нос, выдох – через рот.  
2.Выдох должен быть спокойным и до полного освобождения лёгких.

3.Дышать следует медленно, глубоко и ровно, нельзя задерживать дыхание.  
4. Необходимо стараться координировать движение и дыхание. Например, наклон лучше выполнять при выдохе, а подъём на вдохе.

*Хотелось бы еще отметить:*

1. Необходимо принять правильное положение, чтобы выполнять все движения правильно, и чтобы по неосторожности не навредить своему организму. При выполнении большинства движений плечи должны быть опущены, а лопатки мягко тянуться к пояснице, с раскрытой грудной клеткой гораздо легче правильно дышать. Во время выполнения движений очень важно держать голову прямо, не прижимать подбородок к груди, и не запрокидывать голову назад. Нельзя вертеть головой по сторонам, а смотреть перед собой.

2. Все время необходимо стараться вытянуть позвоночник от копчика до макушки. Это позволит увеличить расстояние между позвоночными дисками, и соответственно увеличить гибкость и подвижность позвоночника.

**12 слайд**

Таким образом, можно сделать вывод – занятия хореографией оказывают положительное влияние на организм детей.

Педагог: *«Быть здоровым – полезно, быть здоровым – красиво, быть здоровым – ЗДОРОВО!».*

**Практическая часть:**

Учащиеся исполняют подготовительные упражнения для разогрева мышц.

* ***Разминка не середине зала***: Упражнения на разогрев мышц шеи (наклоны, повороты головы, вытягивание шеи). Упражнения на разогрев мышц плечевого пояса и рук, на разработку подвижности суставов (поднятие, опускание, сведение, разведение плеч, разогрев кистей рук). Упражнения на разогрев мышц тазобедренного пояса, икроножных мышц, мышц голеностопа, развитие подвижности суставов ног (поднятие на полупальцы, глубокое приседание, полуприседание в сочетании с движением рук, упражнения для подвижности стопы). Упражнения «Лебедь», «Дощечка», «Окошко».

Упражнения для восстановления дыхания.

* ***Упражнения на полу***: Постановка спины и головы в положении сидя (профилактика сколиоза). Упражнения для развития силы мышц спины и корпуса. Упражнения для развития подвижности стопы, выворотности стопы сидя на полу (следить за подтянутостью корпуса в положении сидя, подтянутость поясничного отдела, грудная клетка раскрыта, плечи по ощущению растягиваются в разные стороны, лопатки не сводятся сзади, лопатки тянут вниз). Упражнения на развитие эластичности мышц ног (растяжки, наклоны, разножки).
* ***Упражнения на полу в положении лежа:*** Упражнения для развития силы ног и подвижности их в тазобедренном суставе (поднятие ног на 90\* с одновременным движением стопы; поднятие и отведение ноги в сторону; резкие броски ног в выворотном положении на 90\*). Следить за подтянутостью корпуса в положении лежа, поясница во время упражнений должна прилегать к полу (профилактика лордоза). Упражнения для развития мышц брюшного пресса и мышц спины: «велосипед», «ножницы». Упражнения для развития гибкости корпуса: кольцо, корзинка, мостик.
* ***Упражнения для развития координации (комбинации)***: координируем движения плечами с различными шагами; координируем движения стопы с движением рук.
* ***Упражнения акробатического характера:*** стойка на лопатках, различные перевороты, ходьба в положении «мостик», «колесо».
* ***Прыжки на середине зала:*** трамплинные прыжки по IV позиции на месте, в повороте по четвертям, прыжки с продвижением вперед, назад, вправо и влево, прыжки с хлопками.
* 1 Порт де бра – упражнения для рук (восстановление кардио-респираторной системы). Музыкальные размер 4/4.

**3. Заключительная часть**

Подведение итогов. Рефлексия**.**

( Заключительная часть занятия позволяет закрепить пройденный материал, понять трудности обучающихся)

*Педагог:* Понравилось ли вам наше занятие? Что нового и важного для себя вы узнали? Всё ли у нас получилось? Почему не получилось, что нужно исправить? ( Обучающиеся отвечают.)

В заключении обучающиеся исполняют поклон и под музыку  
организованно выходят из репетиционного зала.

На протяжении всего занятия педагог наблюдает за точностью исполнения хореографических элементов, корректирует движения детей, даёт образную установку, акцентирует внимание на эстетической составляющей, просит передавать характер и чувства танца.