**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования**

**«Центр детского творчества»**

**Ново-Савиновского района г. Казани**

*Конспект открытого занятия*

*на тему:*

**«Партерная гимнастика» для обучающихся 1-4 классов.**

*Разработала:**Ефимова Наталья Викторовна*

*педагог дополнительного образования*

*МБУДО «ЦДТ» Ново-Савиновского района*

**Казань, 2024**

**Введение**

«Я не стараюсь танцевать лучше всех остальных. Я стараюсь танцевать лучше себя самого». Михаил Барышников

*Танец* – прекрасный вид искусства, в котором гармонично сочетаются музыка и пластика движений.

Благодаря занятиям гимнастикой, все тело становится легким и грациозным, развиваются физические данные детей, укрепляются мышцы ног и спины, развивается подвижность суставно-связочного аппарата, формирует технические навыки и основы правильной постановки корпуса, осанки, а также сердечно - сосудистая и дыхательная системы, корректируются физические недостатки строения тела. Партерная гимнастика направлена на развитие мышц спины, живота, выворотность ног от тазобедренного сустава до голеностопа. Упражнения гармонично формируют мышечную массу, значительно увеличивая их силу, амплитуду шага, вырабатывают точность координации. 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 группы мышц, остальные части тела спокойны и расслаблены.

Партерная гимнастика даёт детям первоначальную хореографическую подготовку, развитие природных физических данных, формирует основные двигательные качества и навыки, необходимые для успешного освоения классического, народного и других направлений хореографии.

**Цель занятия:**

Развитие физических данных обучающихся, (гибкости, силы, координации), укрепление мышечного корсета, улучшение приобретенных навыков путем повторения и формирование правильной техники выполнения упражнений партерной гимнастики.

**Задачи: «Партерная гимнастика»**

1. Развить пластичность;

2. Добиться правильности выполнения упражнений;

3. Укрепить мышцы позвоночника и всего тела.

**Образовательные:**

- ознакомить детей с техникой выполнения базовых упражнений партерной гимнастики.

- отработать плавность и точность движений.

- закрепить умения и навыки, полученные на предыдущих уроках;

- укрепить общие физические данные тела.

- учить слышать музыку и технику исполнения движений.

**Развивающие:**

- освоить простейшие движения в правильном исполнении, для дальнейшего развития.

- развить и укрепить основные группы мышц, сформировать правильную осанку;

- развить гибкость позвоночника и пластику тела, увеличить подвижность суставов;

- развить выносливость, при выполнении «тяжелых» и амплитудных упражнений;

- освоить принципы управления мышцами своего тела (быстро и четко управлять нужной мышцей тела);

- развить музыкальный слух, при выполнении движений различного характера (как быстрого, четкого и резкого, так и плавного характера);

- развитие выносливости и техники выполнения упражнений,

мышечный контроль;

- содействовать развитию дыхательной системы;- развивать мышечное ощущение своего тела в целом и отдельно частей своего тела.

**Воспитательные:**

- пробудить творческий интерес обучающихся к постижению основ танцевального искусства.

- формировать у учащихся сознание необходимости индивидуальной работы по

собственному физическому развитию.

- поддерживать интерес детей к организованной деятельности по физическому развитию.  
- формирование эстетического воспитания, умения вести себя в коллективе;

- формирование чувства ответственности, дисциплинированности.

- воспитание трудолюбия, дисциплинированности, смелости и терпения во время выполнения упражнений гимнастики;

- воспитание доброжелательного (уважительного) отношения к сверстникам; оказание посильной помощи и поддержки.

- освоить простейшие приемы упражнений и запомнить их названия.

**Оздоровительные:**

-следить за правильной осанкой, статическим положением корпуса

-способствовать созданию благоприятного психологического климата на занятии.

**Тип занятия:** повторение и закрепление изученного материала.

**Форма работы**: групповая, игровая, парная                                                        

**Возраст детей:** 7-12 лет.

**Материально-техническое обеспечение занятия:**

- хореографический зал с зеркалами;

- ноутбук, музыкальные колонки, магнитофон, флешка;

- коврики для партерной гимнастики;

- форма детей для занятий хореографией.

*Для педагога*: кабинет с зеркалами, музыкальный центр; записи с музыкой для занятия (разминки (сборка), растяжка…), внешние носители, конспект урока.

*Для обучающихся:* танцевальная форма, белые носочки, чешки или балетки, волосы собраны.

**Основные методы работы:**

- Наглядный (практический показ);

- Словесный (объяснение, беседа);

- Игровой (игровая форма подачи материала).

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

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

**Педагогические технологии:**

Игровая технология, здоровье-сберегающая технология, личностно-ориентированная технология.

**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.

**Продолжительность занятия:** 1 час 30 минут

Для каждого урока выбираем определенную цель и осуществляем ее, выполняя соответствующие задачи. Задачи в свою очередь решаются в процессе урока, который проходит по определенному плану. Рассмотрим примерный план урока по теме «партерная гимнастика»:

**План урока.**

***Вводная часть урока:***

- Поклон

- Обозначение темы и цели урока

- Беседа о значение гимнастики в хореографии

***Подготовительная часть урока:***

- Танцевальная разминка

***Основная часть урока:***

- упражнения партерной гимнастики на укрепление мышц рук, ног, спины.

***Заключительная часть урока:***

- Упражнения на расслабление мышц тела

- Подведение итогов занятия

- Поклон

**Ход урока.**

***Вводная часть:***

- Поклон.

- Обозначение темы и цели урока.

- Рассказ о значении упражнений партерной гимнастики для развития хореографических данных, таких как осанка, танцевальный шаг (шпагат), натянутость ног и стопы. Выполняя систематически упражнения, наши мышцы крепнут, движения становятся более красивыми. Чувствуя свои мышцы, мы лучше управляем своим телом.

***Подготовительная часть:***

Танцевальная разминка.

Учащиеся выстраиваются в две колоны и исполняют подготовительные упражнения для разогрева мышц: танцевальный шаг с носка, шаги на полупальцах и пятках, подскоки, галоп, танцевальный бег с высоким подниманием колена и с захлёстом назад, прыжки («saute»).

***Основная часть:***

*Дети берут коврики и ложатся на пол.*

**Упражнения партерной гимнастики.**

***Упражнения на укрепление мышц стопы:***

- сокращение и натянутость стопы (Flex-point);

- круговые движения стоп;

- раскрытие носочков в стороны, пяточки вместе (по 1 выворотной позиции ног);

- раскрытие носочков в стороны, пяточки вместе («птичка»);

- руками берем носочки и отрываем пяточки от пола;

- ягодичный мостик на подъёмах стоп;

- упор присед на подъёмах стоп.

***Упражнение для задней поверхности бедра:***

- «складочка» со стопами point (руки в скрещенны за головой в «стрелке») ;

- «складочка» со стопами Flex (руки в замок);

- «складочка» в «лягушке» (руки в 3 позиции);

- усложненная «бабочка» (пяткам вперед).

***Упражнения для выворотности бедра:***

- упражнение «лягушка» (носки вверх-пятки на полу, упор на локти, упор на вытянутые руки) ;

- упражнение «лягушка» по 2 позиции (носки вверх-пятки на полу, упор на локти, упор на вытянутые руки) ;

- стоя на коленях, руками упираемся в пол, выводим ногу в сторону на пятку(перекаты, «складочка» .с двух ног);

***Упражнения на растяжку ног в поперечном шпагате:***

- открыв обе ноги в сторону «складочка» (двумя руками, плечи вперед, поочереди к каждой ноге);

- открыв обе ноги в сторону наклоны (ручки работаю противоположные);

- сидя обе ножки в стороны переход через шпагат в положение лежа на живот.

- удержание ног в шпагате с натянутыми стопами, руки во 2 позиции.

***Упражнения на растяжку ног в продольном шпагате:***

- перекаты на ногу;

- удержание на прямой ноге и упор на коленно;

- растяжка, руки сбоку от стопы. Прижать пятку к ягодице;

- пятка под бедро, открыть пятку на 90̊;

- «часики» лежа на животе;

- продольный шпагат, наклоны двумя рукам вперед и назад,удержание корпуса вертикально.

*Повторить с двух ног*

***Упражнения на гибкость (лёжа на животе) и укрепление мышц спины:***

- «кошечка», «корзинка»;

- «рыбка»;

- «корзинка» , «корзинка» упор назад;

- подготовка к «коробочке»: руки под поясницу, правая рука, левая рука, две руки в «стрелочку»

- «коробочка»

- «мостик»: обычный, перекаты, ходьба руками, поочередное поднятие рук и ног.

***Веселая переменка:***

Игра «Распутать клубок» (дети берутся за руки по кругу, один остается ведущим, он отворачивается а дети запутываются между собой не отрывая рук. Ведущий поворачивается и его задача распутать всех детей не отрывая их рук и образовать обратно круг. Игра на сообразительность, на развитие гибкости и эластичности суставов)

***Заключительная часть:***

- Упражнения на расслабление мышц тела после нагрузки.

- Подведение итогов занятия. Опрос детей чувствовали ли они свои мышцы во время выполнения упражнений. Объяснить, что мышечная боль – это результат нашей работы.

- Дать оценку работы группы или отдельных учащихся.

- Поклон.

**Список использованной литературы.**

1. Белова Е. «Ракурсы танца», «Искусство»,1991г.

2. Бочкарева, Н. И. Ритмика и хореография [Текст]: учебно-методический комплекс для хореографических отделений, школ, ДМШ, школ искусств/Н.И. Бочкарева. - Кемерово: КГАКИК,2000.-101с.

4. Конорова Е.В. «Методическое пособие по ритмике»

5. Пуртова Т.В. Беликова А.Н. Кветная О.В. «Учите детей танцевать»,Век информации, Москва 2009г.

6. Сапогов А.А. Школа Музыкального-хореографического искусства 2014г

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

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