

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»
г. Балаково

План-конспект занятия по хореографии

Тема:

«Движение – это жизнь»

Подготовила: Попова К.Д.
педагог дополнительного образования
ансамбля танца « Колибри».

2018 г.

Задачи:

Оздоровительные:

- формировать правильную осанку, силу ног;
- укреплять свод стопы;
- развивать мышечную силу, выносливость, скоростно-силовые способности.

Образовательные:

- способствовать умению эмоционального выражения, раскрепощённости и творчества в движениях;
- способствовать формированию умений, навыков и знаний стилевых особенностей исполнения детского танца.

Развивающие:

- развивать координацию, гибкость, фантазию, выразительность в исполнении движений;
- развивать чувство ритма, музыкальный слух, внимание, музыкальную и двигательную память.

Воспитательные:

- воспитывать интерес к занятиям хореографией, посредством использования игровых методов подачи информации;
- воспитывать умение работать в коллективе.

Оборудование: Музыкальный центр, аудиозаписи шоу-группы «Учитель танцев», музыкальное сопровождение к танцу, костюм собачки.

Ход занятия

- Здравствуйте, дети! Меня зовут Ксения Датикоевна. Сегодня мы с вами попробуем вместе провести занятие по хореографии. Сначала мы немного разомнемся, потом выучим танец и немного поиграем. Для начала, давайте выучим поклон, т.к. у нас танцевальное занятие, то и здороваться мы тоже должны танцевальным движением. Смотрите на меня и повторяйте за мной (разучивание поклона).

- Хорошо, а теперь поставили ноги на ширине плеч, руки на пояс. Повторяем за мной.

Разминка

под фонограмму шоу-группы «Учитель танцев» (2.45 мин)

1 куплет

- Наклоняем голову к плечу вправо-влево (8 раз), вперед-назад (4 раза);

- Опускаем руки вниз и поднимаем оба плеча вверх (8), по одному плечу (4);

Припев

- Руки на пояс, ноги на ширине плеч. Слегка наклоняемся из стороны в сторону (8);

- Ноги вместе, прыгаем (8);

- Ноги на ширине плеч. Руки вверх и машем из стороны в сторону (8);

- Наклоны головы к плечу в медленном темпе (4);

2 куплет

- «Моторчики» - вращательные движения руками, сжатыми в кулаки, вокруг друг друга: вправо – влево (2), вниз – вверх (2);

Припев повторить.

3 куплет

- Ноги и корпус развернуть вправо. Исполняем движение «Буратино» - руки перед собой, одна рука выпрямляется, другая сгибается, пальцы сильно растопырены (8). Повторить влево.

Припев повторить.

4 куплет

- Прыгаем: ноги на ширине плеч, руки в стороны – ноги вместе, руками хлопок над головой (4 р. в медленном темпе, 8 р. в быстром темпе).

Припев повторить 2 раза.

Проигрыш

- Руки в стороны - хлопок над головой (8).

- А теперь я буду рассказывать вам сказку (5 мин), а вы мне будете ее показывать. Слушайте внимательно и смотрите на меня.

- На поляне растёт красивый цветок (дети, сидя на корточках, сложив руки, ладонь в ладонь над головой, изображают цветок). Наступает утро, встает солнышко, и цветок просыпается и раскрывает свои лепестки (дети начинают потихоньку подниматься на ноги, тянут руки вверх и раскрывают их в стороны). Подул лёгкий ветерок (дети начинают качать руками из стороны в сторону). А теперь подул сильный ветер, и цветочек наклоняется до самой земли (дети начинают сильно раскачиваться из стороны в сторону, стараясь достать руками до пола). И вдруг цветочек оторвался и полетел (дети начинают кружиться вокруг себя, сначала в одну сторону, потом в другую). А теперь к нам прилетели птицы (дети встают на высокие полупальцы и машут руками вверх-вниз). Пришли пингвины (опускаются на пятки, руки за спиной). Снова птицы (полупальцы) и пингвины (ходьба на пятках). А теперь к нам на полянку прилетели пчёлки! А пчёлки жужжат (дети начинают бегать по залу, прижав локти к корпусу, и быстро машут руками вверх и вниз, изображая летающих пчёл). А еще пчёлки садятся на цветочки и собирают пыльцу (дети садятся на корточки и изображают, как пчёлки «собирают пыльцу в корзинку»). А пчёлки что нам дарят? (дети отвечают:

мёд). Хорошо, а кто больше всего из зверей любит кушать мёд? (медведь). Вот и к нам на полянку пришёл медведь! (дети ставят ноги на внешнюю сторону стопы и, читая стих «Мишка косолапый», изображают его). А теперь на нашу полянку прискакали лягушки! (дети садятся на корточки и разводят колени в стороны, руки ставят на пол между коленей). А как лягушки разговаривают? (квакают). А кто у нас самая большая лягушка? (дети прыгают вверх, и хлопают в ладоши над головой). И вдруг к нам на полянку пришли кошечки (дети становятся на колени и, красиво перебирая руками, ходят как кошки). Потянули одну заднюю лапку, потом потянули другую заднюю лапку. А ещё кошки любят чесать лапкой за ушком (сначала одной рукой, потом другой), а теперь кто достанет задней лапкой до ушка?! (дети садятся на пол, берут ногу и стараются достать пальцами ноги до уха). Молодцы, встаем на ноги.

- А теперь я предлагаю вам выучить танец Собачек. Но сначала мы выучим основные движения (№ 2, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 12). Смотрите на меня и повторяйте (изучение движений 2.00 мин).

- Дети, тише, тише. Кажется, я что-то слышу. Пойду, посмотрю. (*В зал заходит ребёнок, переодетый в костюм Щенка*). Ой, смотрите, кто к нам пришёл?! Это собачка! Посмотрите, какая она весёлая! Давайте вместе со Щенком станцуем танец Собачек.

Танец «Весёлые собачки»

Музыкальное сопровождение: GummyBear - GummyBearsong (2.45 мин).

1. Дети, прижав согнутые руки к груди, кисти рук опущены вниз, выбегают на площадку линиями и садятся на свои места, на колени, «хвостики» опускают на пятки. Руки ставят на пол перед собой.
2. «Здороваются» - машут головой вверх-вниз.
3. Правой «лапкой» стучат по полу 8 раз, повторяют левой «лапкой».
4. Машут головой из стороны в сторону 16 раз.
5. Чешут правое ушко правой рукой 8 раз, затем левой рукой – левое ушко.
6. Встают на четвереньки и «виляют хвостиками».
7. На «раз, два» поднимают высоко «хвостик», выпрямляя ноги, голову опускают вниз; на «три, четыре» опускаются обратно на колени, «показать носик» (повторить 4 раза).
8. «Пружинка» - сидя на коленях, слегка подпрыгивать на пятках, играя «лапками» - 16 раз.
9. Положить руки на колени. Ноги не двигаются, а «хвостик» садится на пол поочерёдно то с одной стороны от ног, то с другой - 8 раз.
10. Принять позу «Бабочка» - сесть на ягодицы, ноги согнуть в коленях, прижать стопу к стопе, пятки прижать как можно ближе к себе. Стараться достать коленями до пола, спина прямая. Далее, взять правую ногу и

достать носком до правого уха – «почесать», затем повторить всё с левой ноги.

11. Лечь на спину и «поиграть лапками», то есть помахать ногами и руками в воздухе.

12. Встать на ноги, «лапки»- руки прижать к груди, кисти опущены вниз. На «раз, два» прыгнуть левым боком к зрителям (вправо), на «три, четыре» - «повилять хвостиком», повторить в другую сторону (повторить 4 раза).

13. Поклонились и убежали.

- Хорошо! А сейчас давайте немного поиграем в игру «Мокрые щенята» (2 мин).

Цель. Умение снимать напряжение поочередно с мышц рук, ног, шеи, корпуса; двигаться в рассыпную по залу.

Ход игры.

Дети двигаются по залу в рассыпную, как собачки (ноги и руки на полу, колени прямые). По команде «дождь» дети садятся на корточки и сжимаются в комочек, напрягая все мышцы. По команде «солнышко» медленно встают и стряхивают «капельки дождя» по очереди с каждой из четырех «лапок», с «головы» и «хвостика», снимая соответственно зажимы со всех мышц.

- Встали на свои места на поклон. Вы молодцы! Мне очень понравилось как вы старательно занимались и всё выполнили. А что понравилось вам на нашем занятии? (ответы детей) Молодцы! Спасибо за занятие! Мне очень понравилось с вами работать.

До свидания (поклон)!

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»
г. Балаково

План-конспект занятия по хореографии для детей 5-7 лет

Тема:

«Ритмика с элементами хореографии»

Подготовила: Попова К.Д.
педагог дополнительного образования
ансамбля танца « Колибри».

2018 г.

Цель:

Проверить глубину и прочность знаний детей в партере и на середине зала.

Задачи:

1. Развить пластичность.
2. Добиться правильности выполнения упражнений.
3. Укрепить мышцы позвоночника и всего тела.

Оборудование:

1. Фортепиано
2. Магнитофон, диски
3. Красные рукавички
4. Коврики для партерной гимнастики

Ход занятия

1.Поклон

для девочек

для мальчиков

2. Постановка корпуса:

1. Ноги вместе (пяточки и носочки).
2. Колени вытянуть и соединить вместе.
3. Руки лежат на талии ладонями вниз, пальцами вперёд, локти в сторону.
4. Лопатки соединить и опустить вниз.
5. Плечи опустить вниз и вытянуть шею вверх.
6. Живот - втянуть пупочек.

3. Разминка по кругу.

(дети на музыкальное вступление из колонн перестраиваются в круг простым шагом с носка):

- шаг с вытянутым носком и коленом, носок указывает ширину шага, руки на поясе;
- шаги на высоких полу пальцах, колени предельно вытянуты, корпус вытянут вверх (несём воображаемый стакан с водой на голове и не проливаем);
- шаги на пяточках, колени вытянуты, руки на поясе;
- бег по кругу, колени держим вместе (колени у колена), пятки поднимаем высоко назад почти до ягодиц, носочки вытянуты. Шаги маленькие, прыгаем вверх, руки на поясе, локти в сторону;

- прыжки ножницы по кругу, выносим ноги вперед, прямые в коленях и с вытянутыми носочками, ноги меняются прыжком. Руки на поясе, спина ровная;
- «галоп» правым плечом вперед, встать лицом в круг, руки на поясе, локти в сторону, голову повернуть в правую сторону. Смотреть на свой локоток и на соседа с право, прыгаем приставными шагами по кругу;
- «галоп» левым плечом вперед, встать спиной в круг, руки на поясе, локти в сторону, голову повернуть в левую сторону, прыгаем приставными шагами с левой ноги;
- подскоки, повернуться по линии танца лицом. Подпрыгиваем на одной ноге, вторая поднимается высоко согнутым коленом вверх носок у колена опорной ноги, шаги с вытянутым носком.

Этим шагом выстраиваемся по линиям как в начале занятия на свои места.

4. Разминка на середине зала

(постановка корпуса, руки опущены вдоль корпуса, локти и кисти рук сильно вытянуты):

1. Наклоны и повороты головы
2. «Цапля» голова вперед- назад
3. «Незнайка» поднимание и опускание плеч
4. «Качеля» поднимание плеч по очереди
5. Круговые движения плечами
6. Махи руками в стороны
7. Наклоны корпуса в стороны «неваляшки», ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоняемся в стороны сгибаясь в талии.
8. «Крышечка стола» ноги, вытянутые в коленях, стоят на ширине плеч, наклоняемся вперед и тянем руки вперед изображая крышку стола
9. Наклоны вперед кладем руки на пол, на два счёта руки на пол на два счёта руки на пояс.
10. Поднимание и опускание на полупальцы, пятки и носки стоят вместе, колени вместе, встаём на полупальцы пяточки держим вместе.
11. «Пружинка» приседаем пятки давим на пол.
12. «Велосипед» поднимание и опускание пяток по очереди
13. Прыжки по шестой позиции, пятки и носки вместе, в воздухе колени вытянуть, приземляемся в «пружинку». Прыжки затяжные, затем мелкие быстрые.

5. Выразительная пластика - партерная разминка (на полу).

1. «Упор сидя» - постановка корпуса, ног, рук, головы.

2. Сидя на полу вытянуть ноги вперёд вместе, колени прижать к полу, пальцы ног сильно вытянуть. Спина ровная, поясница затянута вверх, руки на поясе, локти в сторону, плечи опущены в низ, лопатки в поясницу, шея предельно вытянута вверх. Голова смотрит прямо.
3. «Упор сидя» - работа стоп.
4. Сокращаем и выпрямляем стопы поочередно, круговые движения стопами. Обращаем внимание на положение спины и вытянутость колен.
5. «Комочек» - подтянуть колени к груди, обхватив руками колени, собраться в комочек, принять исходное положение.
6. «Самолётик» - поднять руки в стороны изображая крылья самолёта, ноги при этом поднимаются от пола под углом 45 градусов, вытянутые в коленях и носках, спина ровная, плечи опущены, шея открыта. Опускаем ноги на пол, руки на пояс в исходное положение.
7. «Крестик» - лежим на полу на спине, руки разведены в стороны, ноги вместе, колени и носки вытянуты. В точку №2 (чуть-чуть от пола) поднимаем одновременно руки, ноги и голову, затем опускаем в исходное положение.
8. «Радуга» - лежим на полу на спине, руки разведены в стороны, ноги вместе, колени и носки вытянуты, сильно напрячь руки. Оторвать от пола плечи, поднимаемся от пола пока не встанем на макушку головы, лопатки соединены, руки сильные. Принять исходное положение.
9. «Уголок» - лежим на полу на спине, руки разведены в стороны, ноги вытянуты в коленях и носках соединены в вместе. Поднимаем прямые ноги вверх в точку №2 (чуть-чуть от пола), затем в точку №4 (до положения угол 90 градусов, снова в точку №2 и кладём ноги на пол. (в этом упражнении ягодицы от пола не отрываются, колени всегда прямые)
10. «Бабочка» - исходное положение сидя полу, ноги соединены стопами, колени лежат на полу, руками держимся за ноги. Спина прямая, плечи опущены в поясницу, поясницу сильно подтянуть вверх. Наклоняемся вперёд на ноги, стараемся достать подбородком пол, локти при этом стараемся положить на пол. Поднимаемся с пола с прямой спиной в исходное положение.
11. «Гусь» - исходное положение сидя на коленях, стопы развести в стороны до тех пор, пока ягодицы не окажутся на полу, руками взяться за пятки, локти согнуть, спина ровная, плечи опущены вниз, колени сильно развести в стороны. Наклоняемся вперёд, кладём подбородок и грудь на пол, затем поднимаемся в исходное положение.
12. «Солдатык» - исходное положение стоя на коленях, колени на ширине плеч, руки прижаты вдоль туловища (смирно), спина ровная, плечи опущены

вниз, лопатки отведены назад. Наклоняемся плечиками назад (дощечкой) как можно ближе к полу и возвращаемся в исходное положение.

13.«Мостик» - исходное положение стоя на коленях, колени широко разведены. Прогибаемся в талии назад кладем руки на стопы образуя мостик. Голова запрокинута назад. Возвращаемся в исходное положение.

14.«Брёвнышко» - исходное положение лёжа на полу на животе, руки вытянуты вперёд за голову, ноги вместе. Предельно вытянуться. Ягодицы втянуть в себя образуя комочки. Поворачиваемся на бочок в правую сторону, нога лежит на ноге, руки не соединяем. Затем переворачиваемся на другой бочок через живот, голову держим прямо не запрокидываем.

15.«Лодочка» - исходное положение лежа на полу на животе, руки вытянуты вперёд за голову, ноги вместе, ягодицы и живот втянуты. Одновременно поднимаем вверх руки, ноги и голову изображая лодочку, затем в исходное положение. Поднять лодочку и раскачиваемся вперёд, назад – лодочка плывёт.

16.«Кольцо» - исходное положение лежа на животе, согнуть ноги в коленях и взять их руками за стопы. Поднимаем сцепленные руки и ноги вверх образуя кольцо. Опускаем в исходное положение.

17.«Калачик» - исходное положение лёжа на животе, ноги вытянуты, руки лежат возле груди на ладонях. Выпрямляя локти поднимаемся на руках, упираясь ладонями о пол, одновременно сгибая колени поднимаем ноги и приближаем их к голове образуя калачик. Пальцами ног нужно достать макушку головы и в исходное положение.

18.«Отжимания» - для мальчиков.

Исходное положение лёжа на животе, руки лежат ладонями на полу возле груди, локти согнуты, ноги вместе упираются носками в пол. Туловище как «дощечка», выпрямляем руки до упора, поднимая при этом туловище – дощечку, опускаем туловище стремясь коснуться подбородком пола. Живот не провисает, ягодицы не поднимаются вверх.

19.«Отжимания» - для девочек.

Исходное положение «Упор сидя», руки положить на пол назад чуть дальше бедра. Поднимаем ягодицы от пола с вытянутыми коленями и носками образуя «горочку», ягодицы сильно втянуть в себя, голову запрокинуть назад. Вернуться в исходное положение.

6.Танцы - игры

«Стирка» - дети в танце изображают процесс ручной стирки, этот танец развивает внимание и координацию движений, все движения повторяются по 4 раза, трудность соединить движения руками и ногами.

Движения руками – исходное положение ноги вместе, руки собраны в кулачки, спина ровная, голова смотрит прямо.

4 раза - кулачками изображаем стирку поочередно то в одну сторону, то в другую

4 раза - кулак на кулак, изображаем выжимание, то в одну сторону то в другую

4 раза - опустить руки вниз и машем руками из стороны в сторону изображая полоскание

4 раза - кулак на кулак, выжимание

4 раза - поднять руки на уровне груди прямые в локте, кисточками рук изображаем встряхивание

4 раза -поднять вверх правую руку и опустить кисть руки вниз, затем тоже самое левой рукой. Повторить. Изображаем – вешаем бельё.

8 раз - поднять обе руки вверх и движением кистей рук изображаем прищепки.

4 раза - вытираем согнутой рукой пот со лба, устали.

Движения ногами – пятки стоят на полу, сгибаем в колене 2 раза левую ногу, затем 2 раза правую ногу. Колени сгибаются по одному разу, когда изображаем «полоскание» и «прищепки». Движения ногами и руками соединяем вместе.

Игра «Красные сапожки»

Исходное положение, дети встают в круг, берутся за руки и двигаются подскоками против часовой стрелки, поют песню:

Скачут по дорожке

Красные сапожки

Это не сапожки

Леночкины ножки (если Леночка очень хорошо выполняла подскоки по кругу), эти слова говорит педагог.

Все дети останавливаются, поворачиваются в круг и хлопают в ладоши, а тот, кого назвали выходит в круг и показывает своё умение делать подскоки, снова встаёт в круг, игра начинается с начало.

Танец «Утят»

Дети приглашают своих родителей потанцевать с ними, встают в круг парами, у каждого ребёнка на правой руке красная рукавичка. Все движения выполняются по 3 раза.

Исходное положение лицом в круг, ноги вместе, руки подняты в стороны и согнуты в локте, кисти рук изображают клювики уточки.

- 3 раза - работаем кулачками

- 3 раза - предплечьями
- 3 раза - коленками
- 3 раза - хлопаем

Затем все берутся за руки и подскоками идут по кругу.

Снова повторяем движения первой части танца, только хлопаем над головой и идём подскоками по кругу, но уже парами (каждый ребёнок с родителем). Третий раз выполняя движения хлопаем впереди, наклонив туловище вперед и кружимся парами подскоками.

Четвёртый раз выполняем движения танца стоя лицом в круг. Поклон. Дети провожают родителей на свои места.

7. Поклон