

**ЮЛИЯ ВАСИЛЬЕВНА КУЛИКОВА**  
**ЮЛИЯ АЛЕКСАНДРОВНА БОРОДИНА**  
**ВИКТОРИЯ СЕРГЕЕВНА ВИЛЬХОВСКАЯ**

*педагоги дополнительного образования*

*МАОУ ДОД ЦДОД г. Балаково*

**ОТКРЫТЫЙ УРОК ПО ХОРЕОГРАФИИ**  
**В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ**  
**ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (3-4 ГОДА)**

Образцово-художественного коллектива

Ансамбля эстрадного танца «**КВАРТАЛ ВДОХНОВЕНИЯ**»

**1. Знакомство.**

Упражнения в группе на **установление контакта** между участниками.

- Игра «Здравствуй» правой рукой встретится с другим учеником, назвав свое имя.
- Игра «Знакомство» в кругу по типу «телеграмма», бросить мяч и т. д.
- Игра «А ну-ка повтори».

**2. Поклон** по 6 позиции простой на месте.

**3. Ритмический клич** «Ракета вперед!» - с палкой в руке.

Счет: «1,2-3,4», три раза повторить удары в пол палкой, затем поднять палку на «1,2» «ракета» вперед, и опустить на «3,4». В конце наклон головы.

**4. Динамический разогрев по кругу:** «Путешествие».

шаги,

шаги на полу/пальцах,

галоп,

подскоки,

шаг «рассе»,

бег,

бег с подъемом коленей вперед,

бег от колена назад,  
мелкий бег на полу/пальцах.

**5. Упражнения на расслабление – «Воздушный шар».**

**6. Постановка корпуса.**

Упражнение «Растем»:

Разнообразные положения рук:

- с руками на пояске,
- руки внизу,
- за спиной,
- в сторону,
- вперед,
- вверх,

**7. Основные Танцевальные элементы на середине зала:**

«У Домовенка Кузи в гостях».

- наклоны, выпады,
- боковые шаги, прыжки, мелкие на малой амплитуде,
- шаги по квадратам, приставной или боковой шаг,
- повороты,
- маятниковые движения (махи).

**8. Импровизация: «Аквариум», «Космонавт».**

**9. Партерная гимнастика:**

- Упражнения на развитие гибкости путем прогиба назад,

ЗМЕЯ, подъем и опускание с положения, лежа на животе от локтей, от ладоней.

КОБРА, прогиб назад руки за головой.

ЛОДКА, лежа на животе руки и ноги вверх.

РЫБКА, лежа на спине руки ладонями вниз под бедра, прогиб от копчика и макушки головы.

- Упражнения на растягивание мышц путем наклона вперед,

КНИЖКА, «складочка» вперед из положения сидя.

ЛЕТУЧАЯ МЫШЬ, положение «крест», подъем ног в разных вариантах, лежа на спине.

УЛИТКА, прижать ноги к груди. Подбородок к коленям, лежа на спине.

- Упражнения для подвижности позвоночника путем его поворотов, ТРЕУГОЛЬНИК, сидя в широкой позиции ног, соединять руки и ноги крестообразно.

- Упражнения для развития мышц тазового пояса, ЛЯГУШКА сидя ноги врозь, движения ног с прямой спиной, наклоны. ПАУЧОК, наклон руки под коленками.

- Упражнения для укрепления мышц ног, НОЖНИЦЫ, ноги скрещивать по очереди. ВЕЛОСИПЕД, вращения.

- Упражнения для развития стоп, ЁЛОЧКА, ХОДЬБА, ЛОШАДКА, ГУСЕНИЦА, УШИ ЗАЙЦА,

- Упражнения для укрепления мышц спины - стойки, БЕРЕЗКА, стойка на лопатках.

САМОЛЕТ, упор на две руки за спиной с подъемом таза от пола.

ДОЩЕЧКА, упор на руки.

ОТЖИМЕНИЕ, упор на две руки в пол перед собой.

СОБАКА, стойка с упором на руки и на ноги.

СТОЙКА НА ГОЛОВЕ, через треугольник из рук и головы с подъемом таза вверх.

ТАРАКАН, стойка на руках и ногах из положения сидя.

- Упражнения на равновесие.

ПЕТУШОК, стойки на одной ноге.

Поклон как что-то свое – самовыражение (**импровизация**).

Поклон в конце урока.