

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

*педагоги дополнительного образования*

*МАОУ ДОД ЦДОД г. Балаково*

## **ОТКРЫТЫЙ УРОК ПО ХОРЕОГРАФИИ**

### **В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ**

### **ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (4-5 ЛЕТ)**

Образцово-художественного коллектива

Ансамбля эстрадного танца «**КВАРТАЛ ВДОХНОВЕНИЯ**»

**1.Выход:** дети входят в зал по одной (летают бабочками).

Танцуют танец с ромашками в руках, под музыку-"от улыбки".

Перестроение детей на полупальцах по двум диагоналям на встречу друг другу (крест) со скалками в руках.

**2.Перестроение** по колонкам(дети перемещаются по парам).

1. Ходьба на пятках по 6 позиции, руки с натянутой скакалкой наверху.

2. Марш (руки с натянутой скакалкой впереди на уровне плеч).

3. Бег с захлёстами назад(руки наверху со скакалкой).

4. Лошадка (колени высоко поднимаются вперёд).

5. "Мячики" Исходное положение 6 позиция, руки натянуты вверх со скакалкой.

6. Выпрыгивание снизу вверх(после исполнения движения дети скакалку убирают).

Переход детей на свои места произвольно.

**3.Середина**

После каждого движения первая линия уходит на место последней линии.

Все остальные перемещаются вперёд.

1. Releve по 6 позиции с demi-plie с grand plie.

2. Releve с чередованием ног по точкам .Исходное положение 6 позиция.
3. Battement tendu.Исходное положение 6 позиция вперёд, в сторону с чередование ног. Battement tendu с опусканием рабочей ноги на пятку, опорная нога опускается в demi-plie.
4. Работа рук по позициям. Исходное положение ног в свободной 1 позиции.
5. Battement tendu с работой рук по позициям.Исходное положение 6 позиция.
6. Battement developpe (подготовка).

Исходная позиция ног – 6 позиция.

1).Подъем колена рабочей ноги вверх(рабочая нога носком скользит по опорной ноге вверх до положения passe) с вытягивание колена опорной ноги вперед.(Опорная нога вытянута).Рабочая нога сгибается в колене на положение passe и опускается в 6 позицию(один музыкальный квадрат).

2). Подъем колена вверх положения passe,разворот колена вперед и опусканием ноги в 6 позицию (на второй музыкальный квадрат).

#### 7. Grand battement.

Исходная позиция ног – 6 позиция.

1).Через Battement tendu рабочая нога открывается вперед, опускается на носок и закрывается через Battement tendu.в 6 позицию(на первый музыкальный квадрат).

2).Свободный подъем колена рабочей ноги вверх с разворотом ноги через сторону и опусканием ноги вниз(на второй музыкальный квадрат).

#### 8. Продавливание колен.

Исходное положение ног 6 позиция.

Grand plie, пятки высоко подняты и прижаты к ягодицам, руки лежат ладонями на полу. Вытягиваем колени, руки отрываются от пола.

#### 9. Подготовка Flack back.

Исходная позиция ног вторая параллельная. Руки на поясе. Наклон корпуса вниз, ладони опускаются на пол, колени продавлены, подъем прямых рук(ладони смотрят друг на друга)вверх на уровень плеч. Корпус параллельный

полу. Прямые руки поднимаю корпус наверх, прямые руки опускаются в положение "крест" и на пояс.

#### **4. Партерная гимнастика.**

##### **Сидя.**

1. Работа стоп, руки на пояс по 6 позиции(две ноги работают вместе).

Сократить стопы, колени продавлены к коврику, пятки приподнимаются от коврика вверх. Стопы втянуть, колени продавлены, пятки сохранить в приподнятом положении.

2. Исходное положение 6 позиция, руки на пояс.

Сократить стопы на себя. Пятки приподняты над полом. Колени продавлены. Руками взять за нижнюю подошву стоп и потянуть на себя. Макушку головы тянем вверх.

3. Складочка с палочкой в руках.

Наклониться к прямым ногам. Палочка тянется вперед. Грудной отдел приклеивается к ногам.

4. Исходное положение руки отвести за спину с прямыми локтями. Подъем тазовых костей вверх с прямыми коленями. Стопы опускаются лапками на пол.

5. Исходное положение руки на пояс. Колени продавлены. Стопы натянуты. Поочередное поднимание прямых ног вперед, наверх.

6. "Уголок".

Исходное положение спина прямая. Руки на уровне корпуса, ладонями на полу. Ноги согнуты в коленях и подтянуты к корпусу. Втягивание прямых ног вперед, наверх. Руки открываются в положение "крест" и возвращаются в исходное положение.

7. "Ножнички".

Исходное положение руки лежат на локтях, макушка тянется вверх. Колени продавлены. Стопы вытянуты. Движение ног из стороны в сторону.

##### **Лежа на спине.**

8. "Поплавок".

Исходное положение лежа на спине. Руки в положении "крест". Ладони на полу. Ноги вытянутые. Ноги сгибаются в коленях и подтягиваются к груди. Голова подтягивается к коленям. Руки обхватывают колени.

9. "Обезьянка"

10. "Улитка".

Исходное положение ноги вытянутые. Руки в положении "крест" ладонями на полу. Забрасывание прямых ног за голову.

**На животе.**

11. Исходное положение лежа на животе. Руки вытянутые вперед. Пятки собраны. Ноги вытянутые. Ноги прижаты к полу. Верх корпуса приподнят. Руки прямые, как бы плывут вперед через сторону вдоль корпуса и опять через сторону вперед и т.д.

12. Подъем верх корпуса с палочкой в руках и ног – вместе, одновременно.

13. "Бутончик".

Исходное положение обхватить руками подъямы ног, согнутых в коленях. Одновременно поднять ноги и руки вверх.

14. Лягушка сидя.

15. Лягушка лёжа на животе.

16. Ходьба лапками по палочке.

17. Берем пальчиками ног карандаши.

Весь урок под фортепьяно.

**5. Гимнастический блок**

Перемещение по лавкам.

1. На полупальцах, руки на поясе.

2. На пятках, руки за головой.

3. Кошечкой.

Перемещение по дорожкам.

1. "Паучком".

2. "Тараканчиком".

3. Перекаты по матам.

4. Кувьрки вперед на мате.

5. Кувьрки назад на мате.

6. Прыжки в обручи.

Гимнастический блок под музыкальное попури из разных песен о спорте.

**6.Финал** Дети выстраиваются в одну линию. Им дарят цветы.