

Разработка занятия по программе «Современный танец»

Тема: «По тропинке здоровья»

Речедвигательные упражнения

Составитель: педагог дополнительного образования МАУДО ЦДО
Зуева Юлия Федоровна

Цель занятия: Развитие речевых и танцевальных навыков детей средствами хореографии, формирование у детей представлений о необходимости заботы о здоровье.

Задачи:

Оздоровительные:

- формировать правильную осанку, тренировать силу ног;
- развивать мышечную силу, выносливость, скоростно-силовые способности.

Образовательные:

- способствовать формированию умений, навыков и знаний стилевых особенностей исполнения детского танца.

Развивающие:

- способствовать формированию умения эмоционального выражения, раскрепощённости в движениях;
- развивать координацию и выразительность исполнения движений, гибкость, фантазию;
- развивать чувство ритма, внимание, музыкальную и двигательную память.

Воспитательные:

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

Возраст детей – 4-5 лет, 1 год обучения.

Форма проведения: занятие – игра-путешествие.

Тип занятия: обобщения и систематизация знаний.

Методы: объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, метод психологического воздействия (на основе двигательной экспрессии, мимики, пантомимы).

Материалы и оборудование: фортепиано, нотный сборник, аудиоаппаратура, гимнастические коврики.

Примерная модель занятия в объединении

Блоки	Этапы	Этапы учебного занятия	Задания этапа	Содержание деятельности	Результат
Подготовительный	1	Организационный	Подготовка детей к работе на занятии	Организация начала занятия, создание настроения у детей. Упражнения разминки...	Восприятие
Основной	2	Подготовительный	Обеспечение мотивации и принятие детьми учебно-познавательной деятельности	Сообщение темы: Речедвигательные упражнения. Цель: Развитие речевых и танцевальных навыков у детей	Осмысление начала работы
	3		Обеспечение восприятия	Исполнение приёмов, активизирующих познавательную деятельность (Беседа о здоровье)	Осмысление начала работы
	4		Установление правильности и осознанности усвоения материала	Применение тренировочных упражнений к разделу, элементы логоритмики: ритмическая разминка	Осознание и усвоения материала
Итоговый	5		Формирование целостного представления о теме. Анализ и оценка результативности.	Педагог совместно с детьми подводит итог занятия, оценивает результат (Рассказ о пользе зарядки и физических упражнений)	Осмысление выполненной работы. Самоутверждение детей в успешности

План-конспект занятия

Поклон.

– Здравствуйте, дорогие ребята. Сегодня мы с вами отправимся в путешествие по тропинке здоровья. А что такое здоровье? (*варианты ответов обучающихся: когда не болеешь; сильный; веселый и т.д.*)

– Правильно, ребята! Быть здоровым – значит не болеть, а для этого надо укреплять своё здоровье: тренировать ножки, чтобы быстро бегали; ручки, чтобы были сильными; спинку, чтобы была гибкая; глазки, чтобы хорошо видели. Давайте сейчас сделаем разминку и начнем её с наших глазок.

Ритмическая разминка

Три – наверх, четыре – вниз.

А теперь по кругу смотрим,
Чтобы лучше видеть мир.

движения глазами вверх-вниз;
круговые движения глазами

Взгляд направим ближе, дальше,

Тренируя мышцу глаз.

Видеть скоро будем лучше,
Убедитесь вы сейчас!

взгляд за пальцем

А теперь нажмем немного

А теперь нажмем немного

Точки возле своих глаз.

Сил дадим им много-много,

Чтоб усилить в тысячу раз!

точечные нажатия

– Молодцы, ребята! Зарядку для глаз надо делать каждый день и не лениться.

Только тогда мышцы глаз будут укрепляться, расслабляться, тренироваться и хорошо видеть.

Дети исполняют композицию «Здоровая неделька», повторяя движения педагога

Понедельник

Всю неделю по порядку,

Глазки делают зарядку.

В понедельник, как проснутся,

Глазки солнцу улыбнутся,

Вниз посмотрят на траву

И обратно в высоту.

поднять глаза вверх,

опустить их книзу, голова неподвижна

(снимаем глазное напряжение)

Вторник

Во вторник часики глаза,
Водят взгляд туда-сюда,
Ходят влево, ходят вправо
Не устанут никогда.

повернуть глаза в правую сторону,
а затем в левую, голова неподвижна
(снимаем глазное напряжение)

Среда

В среду в жмурки мы играем,
Крепко глазки закрываем.
Раз, два, три, четыре, пять,
Будем глазки открывать.
Жмуримся и открываем
Так игру мы продолжаем.

плотно закрыть глаза, досчитать до пяти и
широко открыть глазки
(упражнение для снятия глазного
напряжения)

Четверг

По четвергам мы смотрим вдаль,
На это времени не жаль,
Что вблизи и что вдали
Глазки рассмотреть должны.

смотреть прямо перед собой, поставить
палец на расстояние 25-30 см от глаз,
перевести взор на кончик пальца и
смотреть на него, опустить руку
(укрепляем мышцы глаз и совершенствуем
их координацию)

Пятница

В пятницу мы не зевали
Глаза по кругу побежали.
Остановка, и опять
В другую сторону бежать.

поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и
вверх;
и обратно: влево, вниз, вправо и снова
вверх
(совершенствуем сложные движения глаз)

Суббота

Хоть в субботу выходной,
Мы не ленимся с тобой.
Ищем взглядом уголки,
Чтобы бегали зрачки.

посмотреть взглядом в верхний правый
угол, затем в нижний левый; перевести
взгляд в верхний левый угол и в нижний
правый (совершенствуем сложные
движения глаз)

Воскресенье

В воскресенье будем спать,
А потом пойдём гулять,
Чтобы глазки закалялись
Нужно воздухом дышать.

закрывать веки, аккуратно массировать их с
помощью круговых движений пальцев:
верхнее веко от носа к наружному краю
глаз, нижнее веко от наружного края к
носу, затем наоборот
(расслабляем мышцы и улучшаем
кровообращение)

Без гимнастики, друзья,
Нашим глазкам жить нельзя!

***Дети исполняют композицию «Наши глазки отдыхают»,
повторяя движения педагога***

Наши глазки отдыхают,
Упражнения выполняют.
А теперь мы их откроем
Через речку мост построим.
Нарисуем букву «О»

дети стоят с закрытыми глазами

открывают глаза, взглядом рисуют мост
глазами рисуют букву «О»

Получается легко.

Вверх поднимем, глянем вниз, движения в соответствии с текстом
Заниматься вновь начнем.

– А сейчас, ребята, по тропинке здоровья мы с вами отправимся в лес и посмотрим, занимаются ли зарядкой звери?

Исполняется танец «Лесная зарядка»

На лесной полянке в ряд,
Звери делают зарядку.
Заяц головой вращает круговые вращения головой
Мышцы шеи разминает.
Делает старательно каждое движенье,
Очень ему нравится это упражненье.

Полосатенький енот
Изображает вертолёт: маховые вращения руками
Лапками машет назад и вперед,
Словно собрался в далёкий полёт.

Серый волк немного сонный,
Выполняет он наклоны: наклоны корпуса в стороны
«Ты, волчишка, не ленись! наклоны корпуса вперед-назад
Вправо, влево наклонись,
А потом вперед, назад,
Получишь бодрости заряд!»

Медвежонок приседает,
От пола пятки отрывает, приседания
Спинку держит прямо-прямо!
Так учила его мама.

Ну, а белки, словно мячики прыжки
Дружно прыгают и скачут!

– Молодцы, ребята! Вот мы с вами и узнали, что даже звери в лесу занимаются зарядкой.

***Исполняются танцевальные композиции
«Медвежата», «Хомка», «Зайка»***

Медвежата в чаще жили,
Головой своей крутили круговые движения головой
Вот так, вот так
Головой своей крутили.

Медвежата мед искали
Дружно дерево качали
Вот так, вот так,
Дружно дерево качали.

ищут мёд
делать наклоны вправо и влево, руки в
стороны

А потом они ходили
И из речки воду пили
Вот так, вот так,
И из речки воду пили.

ходьба по-медвежьи
наклоны туловища вперед

А потом они плясали
Лапы выше поднимали
Вот так, вот так,
Лапы выше поднимали.

пружинка с поворотом туловища
прыжки, хлопая руками вверх

Хомка-Хомка, хомячок,
Полосатенький бочок.

надуваем щёки

Хомка раненько встаёт,
Щёчки моет, ушки трёт.

потягиваются
движения по тексту

Подметает Хомка хатку
И выходит на зарядку.

имитируем подметание
показываем мускулы рук

Раз, два, три, четыре, пять,
Хомка сильным хочет стать.

маршевые шаги

Заинька, попляши,
Серенький, попляши!
Вот так, вот сям попляши!

весело танцуем

Заинька, подбодрись,
Серенький, подбодрись!
Вот так, вот сям подбодрись!

носок-пятка, 3 притопа

Заинька, топни ножкой,
Серенький, топни ножкой,
Вот так, вот сям топни ножкой.

топаем то левой, то правой ножкой

Заинька, повернись,
Серенький, повернись!
Вот так, вот сям повернись!

весело танцуем с поворотом корпуса

– Молодцы, ребята и зверята! А сейчас мы вышли на полянку и наши ножки хотят отдохнуть. Давайте возьмём гимнастические коврики.

Партерная гимнастика на развитие физических данных обучающихся

И.п. сидя с вытянутыми вперёд ногами:

Упражнение «утюжки» (максимальное вытягивание стоп и сокращение одновременно и поочерёдно).

Упражнение «солнышко» (круговые вращения стоп с фиксацией по точкам).

И.п. лёжа на спине:

Упражнение «велосипед» (круговые движения ногами максимально вверх).

Упражнение «ножницы» (поднимание вверх, имитируя работу ножниц и опускание прямых ног).

Упражнение «уголок» (поднимание поочерёдно вытянутых ног вертикально вверх, усложненный вариант – поднимание двух ног и опускание).

И.п. лёжа на животе:

Упражнение «ласточка» (на восьмёрку поднять высоко вверх одновременно руки и ноги и вернуться в исходное положение).

Упражнение «каталочка» (из положения «ласточка» раскачивание вверх и вниз прогнутого корпуса).

Упражнение «рыбка» (максимальный перегиб корпуса за головой и плечами назад к вытянутым ногам).

Упражнение «коробочка» (максимальный перегиб корпуса назад за головой и плечами к согнутым ногам).

И.п. сидя с согнутыми ногами в положении «лягушка», руки держат в «замок» стопы, спина прямая:

Упражнение «бабочка» (имитируем работу крыльев бабочки, согнутые колени стараются достать пол, усложнённый вариант – наклоны корпуса вперёд и вниз, доставая грудью пол).

И.п. сидя с раскрытыми в стороны ногами, руки на поясе, спина прямая:

Упражнение «утюжки» (вытягивание и сокращение стоп одновременно и по очереди).

Наклоны в стороны и вперёд.

– Хорошо, закончили. Свернули коврики и встали на свои места.

– Ребята, мы сегодня укрепили своё здоровье? (*ответы обучающихся*) Да, мы сегодня хорошо позанимались: наши глазки стали видеть лучше, ручки и ножки стали сильнее, спинка гибче, а настроение лучше.

– Давайте станцуем танец про хорошее настроение «Солнечная зарядка».

Повторение ранее выученной танцевальной композиции

– Ребята, на этом наше путешествие закончилось. До свидания, желаю вам быть всегда здоровыми. Жду вас на следующее занятие с хорошим настроением.

Поклон.

Список использованных источников

1. Полтавцева Н.В. Физическая культура в дошкольном детстве. – М.: Просвещение, 2006.
2. Прохорова Г.А. Утренняя гимнастика для детей 2-7 лет. – М.: Айрис-Пресс, 2004.
3. Чевычелова В.А. Зрительная гимнастика для детей 2-7 лет. – М.: Учитель, 2019.