

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 2 «АЙУЧАК» ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА  
ГОРОДА ГОРНО-АЛТАЙСКА»**

**План – конспект занятия по хореографии**

для детей 6-7 лет.

**Хореограф Согонокова А.М.**

**Тема занятия: «Партерный экзерсис».**

**Цель:** укрепление мышечной структуры и приобщение к здоровому образу жизни обучающегося через партерный экзерсис.

***Задачи:***

*Образовательные:*

- освоить упражнения на выносливость и гибкость;
- закрепить упражнения партерного экзерсиса.

*Развивающие:*

- укреплять опорно-двигательный аппарат;
- развивать выносливость;
- развивать координацию движений;
- развивать познавательный интерес и творческий потенциал ребенка.

*Воспитательные:*

- активизировать творческие способности детей;
- формировать эстетическое восприятие;
- формировать чувства ответственности.

***Тип занятия:*** закрепление умений и навыков «партерного экзерсиса».

***Основные методы работы:***

наглядный (практический показ), словесный (объяснение, беседа), игровой (игровая форма подачи материала).

***Средства обучения:*** музыкальный зал, музыкальное сопровождение, коврики.

***Педагогические технологии:***

здоровьесберегающая, игровая, личностно-ориентированная.

***Межпредметные связи:***

гимнастика, слушание музыки.

## ***Структура проведения занятия:***

I. Вводная часть

II. Основная часть

III. Заключительная часть

### **План занятия.**

I. *Вводная часть (3-5 мин):* вход обучающихся в танцевальный зал, построение по линиям, поклон, объявление темы, совместная с детьми работа по постановке целей и задач на занятии.

**Педагог:** Сегодня на занятии мы повторим и закрепим комплекс элементов «Партерного экзерсиса». Скажите, а для чего нам нужен «Партерный экзерсис»?

**Дети (предположительно отвечают):** чтобы красиво двигаться, красиво танцевать, укрепить мышцы, чтобы стать сильными и здоровыми.

**Педагог:** молодцы, все правильно, именно поэтому комплекс «партерного экзерсиса» необходимо выполнять на занятиях систематически.

II. *Основная часть (20 мин.)*

**Педагог:** чтобы выполнить упражнения «партерного экзерсиса», нам необходима небольшая разминка для разогрева мышц.

*Проводится разминка на середине зала (5-6 мин.):*

- наклоны и повороты головы;
- круговые вращения кисти рук, «волна»; «краски»; «кисти»;
- подъем плеч вверх («удивляемся»), круговые движения плеч;
- наклоны и повороты корпуса (с хлопком);
- упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов;
- подъем на п/пальцы по 6 позиции; поочередное поднимание на п/пальцы.

*Комплекс «Партерный экзерсис» (15 мин.)*

**Педагог:** наши мышцы разогреты, и я предлагаю отправиться в путешествие на «Солнечную полянку», где можно полежать, поиграть и позаниматься. В нашем путешествии мы сможем посетить много мест веселого танцевального мира. А чтобы нам туда добраться, я предлагаю сесть на ковры - самолеты и отправиться в путешествие. Сначала мы полетим к солнышку в гости и поблагодарим его за теплые и ласковые лучи. (Дети выполняют упражнение «Солнышко»).

### **Упражнение 1. «Солнышко».**

И.П. ноги на полу на ширине 90°, руки раскрыты в стороны. Муз. размер 4/4.

1 такт – наклон корпуса к правой ноге, корпус вытянуть вдоль ноги, левой рукой коснуться носка правой ноги, правой рукой дотронуться до левой ноги.

2 такт – вернуться в исходное положение, движение повторить с левой ноги. Упражнение повторяется 4 раза.

**Педагог:** Молодцы! Мне очень понравилось, как вы выполнили это упражнение. А теперь пусть солнышко поможет согреть вам ваши носочки. (Дети выполняют упражнение 2.)

### **Упражнение 2. «Греем носочки».**

И.П. – руки упор сзади, ноги вытянуты вперед. На счет «1» – натянуть носочки от себя, на счет «2» - сократить стопы на себя. Упражнение повторяется 8 раз.

**Педагог:** ну, что, ваши ножки согрелись?

**Дети:** Да!

**Педагог:** а теперь мы полетим на « Цветочную полянку». Сюда прилетели вместе с нами много бабочек. Дети, давайте покажем, как сидят бабочки на цветочках. (Дети выполняют упражнение 3.)

### **Упражнение 3. «Бабочка на цветочке».**

И.П. ноги подтянуты к себе, спина ровная, колени раскрыты в стороны, как « крылья у бабочки», руки - упор сзади. Стараемся коленями достать до пола. «Бабочка посидела на цветочке и полетела», руки плавно изображают полет «бабочки», ноги остаются развернутыми, следим за осанкой. «Бабочка полетала и приземлилась на цветочек». Упражнение повторяется 4 раза.

**Педагог:** очень хорошо. Вы меня порадовали! Полюбовались мы на бабочек. А теперь, чтобы продолжить наше путешествие, мы пересядем на « велосипед» и поедem к озеру. (Дети выполняют упражнение 4).

### **Упражнение 4. «Велосипед».**

И.П. ноги на 90 градусов, стопы сокращены, руки вдоль корпуса. Ноги поочередно сгибаются в коленях, описывая, круг в воздухе.

**Педагог:** молодцы! Вот мы с вами и на озере. Посмотрите, какая красивая лодочка (*педагог показывает наглядное пособие*). Мы тоже умеем быть такими лодочками. Сейчас посмотрим, чья лодочка лучше? (Дети выполняют упражнение 5).

### **Упражнение 5. «Лодочка».**

И.П. лежа на животе, ноги прямые, руки вытянуты вперед. Поочередно поднимаем ноги и руки, изображая качающуюся лодочку. Упражнение повторяется 4 раза.

**Педагог:** у вас получились очень красивые лодочки. Молодцы! А за нашими лодочками наблюдали лягушки. Давайте посидим и отдохнем, так же как это делают лягушки. (Дети выполняют упражнение 6).

### **Упражнение 6: «Лягушка».**

И.П. лёжа на животе, ноги согнуты в коленях, стопы прижаты друг к другу, колени максимально разведены в стороны. Педагог подходит к каждому ребёнку и легонько давит на ягодицы, при этом поднимая носочки вверх. Цель упражнения - достигнуть как можно большей площади соприкосновения с полом.

**Педагог:** ваши «лягушки» мне понравились! Итак, сегодня мы уже с вами летали на «ковре – самолете», ехали на «велосипеде», плыли на «лодочке», а теперь я предлагаю полететь на самолете. (Дети выполняют упражнение 7).

### **Упражнение 7. «Самолет».**

И.П.: сидя на коврикe ноги в натянутом положении, пятки вместе, руки лежат под подбородком.

На счет «1» руки, как «крылья» поднять в стороны, на счет «2» натянутые ноги поднимают над полом на 25 градусов, как «хвост самолета». В таком положении держим равновесие на счет «1-8», следим за осанкой.

Упражнение повторить 4 раза.

**Педагог:** «самолет» получился у вас отлично. Вы и не заметили, как «самолетик» доставил вас на ягодную полянку. Здесь нам нужны корзинки. Давайте мы с вами изобразим «корзинки». (Дети выполняют упражнение 8).

### **Упражнение 8. «Корзинка».**

И.п. лёжа на животе, согнуть ноги в коленях и захватить стопы руками. Удерживать, это положение, прогнувшись в спине на 4 счета. Упражнение повторить 8 раз. В дальнейшем для развития гибкости поясного отдела постараться достать ногами пол перед головой, руками надо держаться за бедра.

**Педагог:** на ваши такие красивые «корзинки» пришел полюбоваться «медвежонок». (Дети выполняют упражнение 9).

### **Упражнение 9. «Медвежонок».**

И.П. – стоя на коленях. Сесть мимо пяток вправо-влево, по центру между пятками (вывернув стопу в 1 поз.)

III. *Заключительная часть.*

### **Рефлексия.**

**Педагог:** Сегодня мы с вами много путешествовали и повторили комплекс «Партерный экзерсис». Понравилось ли вам наше путешествие? Давайте

вспомним, кого мы сегодня встретили во время путешествия и на чем мы успели покататься?

В завершение занятия я предлагаю вам выбрать цветок. Если понравилось сегодня наше занятие, то выбираем – красный цветок, если не очень понравилось - желтый, а если совсем не понравилось – синий. *(Дети выбирают из корзины цветок, заранее подготовленные педагогом).* Дети, выбрав цветы, собирают их в букет.

**Педагог:** каких цветов в букете больше? *(Дети отвечают на вопрос педагога.)*

По результату выбранного цвета можно будет сделать вывод: насколько легко удалось детям справиться с заданиями на занятии.

Давайте поблагодарим, друг друга за занятие. Дети выполняют – поклон и выходят из зала.

### **Список литературы:**

1. Алямовская В. Г. Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении /В. Г. Алямовская //Дошкольное образование. - 2004.
2. Барышникова, Т. Азбука хореографии / Т. Барышникова. – М.2002.
3. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. М.: ВАКО, 2004.
4. Менчинская Е.А. Основы здоровьесберегающего обучения в начальной школе:  
Методические рекомендации по преодолению перегрузки учащихся / Е.А. Менчинская. — М.: Вентана-Граф, 2008.
  1. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. М.: АПК и ПРО, 2002.