**муниципальное образовательное автономное учреждение дополнительного образования детей**

**«Центр развития творчества детей и юношества «Созвездие» г. Орска»**

Конспект открытого занятия

**«Комплекс упражнений партерной гимнастики»**

танцевального коллектива «Конфетти»

группа 4 года обучения

Возраст учащихся: 9-10 лет

Педагог дополнительного образования

Шорник Екатерина Сергеевна

г. Орск

2023 год

**Тема занятия:** «Комплекс упражнений партерной гимнастики»

**Цели занятия:**

**-** закреплять навыки выполнения упражнений партерной гимнастики, соединить упражнения в комплекс.

**Задачи.**

Обучающие:

- актуализировать знания детей о значении партерной гимнастики в хореографическом искусстве.

- подготовить организм к партерной гимнастике;

- отработать комплекс упражнений партерной гимнастики;

Развивающие:

- развивать гибкость, силу мышц, формировать правильную осанку.

Воспитывающие:

- поддерживать интерес к занятиям.

- прививать, трудолюбие, терпение;

- воспитывать ответственность, собранность и дисциплину.

**Тип занятия:** закрепление знаний и способов деятельности.

**Оборудование:** музыкальный центр, коврики.

**Педагогические технологии:** здоровьесберегающая технология, личностно-ориентированная технология.

**Основные методы работы:** наглядный (практический показ);словесный (объяснение, беседа);

**Длительность занятия** - 40 минут

**План занятия:**

1) Организационная часть занятия(1-2 минуты)

- Поклон.

2) Обозначение темы и целей занятия(3-4 минуты).

3) Основная часть занятия(25 минут).

-разминка по кругу.

-разминка на середине зала.

-партерная гимнастика.

-упражнения на расслабление мышц тела.

4) Подведение итогов(2 минуты).

5) Рефлексия(3 минуты).

**Ход занятия:**

1. **Организационная часть занятия:**

*Дети заходят в зал, встают в 2 линии в шахматном порядке, исполняют поклон.*

1. **Обозначение темы и цели занятия.**

**Задача: Мотивировать детей на занятие.**

Педагог: Тема нашего занятия – «Комплекс упражнений партерной гимнастики».

Сейчас я попрошу вас вспомнить, чем мы занимались на предыдущем занятии? Какие упражнения мы выполняли?

Ответы детей: Делали разминку по кругу, разминку на середине зала, занимались партерной гимнастикой и т.д. (перечисляют).

Педагог: Какое новое упражнение партерной гимнастики мы изучили?

Ответы детей: изучили упражнение «поза щенка».

Педагог: Какие мышцы развивает и укрепляет упражнение «поза щенка»?

Ответы детей: мышцы спины.

Педагог: Мы с вами уже изучили многие упражнения партерной гимнастики, сегодня мы продолжим закреплять навыки их выполнения и попробуем соединить все изученные упражнение в одно целое - комплекс, следовательно, цель нашего занятия?

Ответы детей: закреплять навыки выполнения упражнений партерной гимнастики, объединить упражнения в комплекс.

Педагог: Но, для того, чтобы приступить к выполнению упражнений, нам нужно подготовить организм к их выполнению, разогреть все мышцы. Для этого сделаем разминку по кругу, на середине зала.

1. **Основная часть занятия.**

**Задача: обеспечения понимания и осмысления материала.**

*Разминка по кругу.*

*Обучающиеся выстраиваются в круг и исполняют подготовительные упражнения для разогрева мышц:*

- танцевальный шаг с носочка;

- марш;

- шаги на полупальцах и пятках;

- шаги на полупальцах с подъемом колена вперед;

- шаг «цапля»;

- танцевальный бег с высоким подниманием колена с захлёстом назад, вперед;

- подскоки;

- галоп.

*Разминка на середине зала.*

*Обучающиеся выстраиваются в две линии в шахматном порядке и исполняют упражнения для разогрева мышц всего тела*:

- наклоны головы(вперед, назад, в стороны, к плечу;

- вращения плечами( вперед, назад, поочередно);

- наклоны корпуса в сторону, вперед;

- круг плечами, бедрами;

- «восьмерка»;

- «волна»;

- releve;

- «пружинка»;

- «самолетик»;

-комбинация прыжков;

- повороты с хлопком.

*Упражнения в партере.*

*Дети берут коврики и садятся на пол.*

Упражнения на укрепление и развитие мышц голеностопа:

- сокращение и натянутость стопы («утюги-стрелочки»);

- круги стопами внутрь, наружу;

- «горка»;

 - battement tendu jete pour les pied

*Упражнения на развитие выворотности:*

- «бабочка», «бабочка» с наклоном корпуса вперед;

- «лягушка;

*Упражнения на растяжку ног:*

- «складка»;

- поочередное поднимание ног, держа ногу за стопу, вперед;

- наклоны всторону и вперед (ноги максимально разведены в стороны);

- «пружинка»;

- «полушпагат»;

*Упражнения на укрепление мышц спины и пресса:*

- «ванька-встанька»;

- grand battement jete вперед назад;

- battement relevelent и demirond

- «уголок»;

- «березка»;

 *Упражнения на гибкость:*

- «кольцо»;

- «мостик» на коленях и стоя;

- «орешек»;

- «лодочка»;

- «кораблик».

Педагог называет упражнения, а дети исполняют упражнения. Педагог добивается правильного выполнения движений каждым обучающимся.

*Упражнения на расслабление мышц тела после нагрузки.*

*Дети встают в две линии в шахматном порядке и исполняют упражнение на дыхание*.

**5.Подведение итогов занятия**

**Задача: Анализ и оценка успешности достижения цели, определение перспективы последующей работы.**

Педагог: А сейчас, я предлагаю вам просмотреть видео выступления танцевального коллектива и перечислить упражнения партерной гимнастики, которые вы изучили и узнали в данном видео.

*Дети просматривают видео и называют знакомые упражнения партерной гимнастики.*

Педагог: Ребята, скажите, пожалуйста, над чем сегодня мы работали? (ответы детей)

Педагог: Мы сегодня повторили движения партерной гимнастики и соединили их в комплекс.

**6.Рефлексия**

**Задача: Мобилизация детей на самооценку**

Педагог: Скажите, пожалуйста, какие трудности вы испытали при выполнении упражнений? Дети отвечают

*Обучающиеся кратко рассказывают о том, за что могут себя похвалить.*

*Педагог спрашивает у детей, все ли получилось.*

* *Дети, считающие исполнение всех упражнений идеальным, хлопают в ладоши, подняв руки наверх.*
* *Дети, считающие, что в их исполнении есть недочеты, хлопают в ладоши, напротив груди.*
* *Дети, считающие, что все упражнения выполнили плохо, хлопают в ладоши, опустив руки вниз.*

*Педагог корректирует мнение детей.*

Педагог: Наше занятие закончилось. Благодарю вас за работу!

*Поклон*