

## План-конспект

Руководитель: Маркевич Яна Александровна

**Дата занятия** « 18» января 2021 . Группа № 2, I-го года обучения.

**Тема занятия:** Легкий бег с поджатыми ногами.

**Цель:** развить у детей гибкость и пластику движений. Научить танцевать синхронно и чувствовать музыку.

**Задачи:** *Образовательные:* Формирование знаний учащихся в понимании чувства ритма. Совершенствование знаний учащихся выученных движений.

*Развивающие:* Формирование у детей силы, выносливости, гибкости.

*Воспитательные:* Формирование у детей художественно-эстетический вкус

### **Методы:**

Словесный метод - беседа о характере музыки, средствах ее выразительности, объяснение методики исполнения движений, оценка.

Практический метод заключается в многократном выполнении конкретного музыкально-ритмического движения.

**Оборудование:** музыкальный проигрыватель, зал для хореографии, зеркало.

*II. Актуализация:* Хореография – это красота движения, умение изящно и легко двигаться.

Умение слышать и чувствовать музыку.

### *III. Ход занятия:*

#### **Поклон.**

**Обучающиеся становятся в шахматном порядке, ноги в 6 позиции, руки на поясе.**

**1 . Спортивная разминка по частям тела:** плечи, голова, локти, кисти, колени.

**2. Из шахматного порядка дети перестраиваются в круг, и исполняют такие движения, как:**

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=242241781505957262&from=tabbar&parent-reqid=1610278917395873-727423185483436235400107-production-app-host-vla-web-yp-60&text=Маршевый+шаг+на+месте+хореография&url=http%3A%2F%2Ffrontend.vh.yandex.ru%2Fplayer%2F17351898028489209051>

Марш

- Ход на носках
- Ход на пятках
- Ход как «мишка», нога на ребре стопы
- Ход как «пингвин»
- Ход «цапля»
- Подскоки
- Бег с коленями вперед
- Русский бег - Разучивание легкого бега с поджатыми ногами.
- Галоп

**3. Репетиционно-постановочная работа.**

#### 4. Обучающиеся выстраиваются в шахматном порядке..

##### Партерная гимнастика.

Исходное положение: сидим на полу по кругу, спина ровная, ноги лежат на полу – вытянутые, руки на поясе.

1. Стопы, исходное положение – стопы натянуты параллельно полу: поднимаем стопы вверх, опускаем вниз, вместе с головой. Повторяем 8 раз.
2. Поднимаем руки в III позицию и ложимся всем корпусом на вытянутые стопы, руки кладем на стопы. Поднимаем корпус, руки в III позицию. Ложимся всем корпусом на сокращенные стопы, руки кладем на стопы. Поднимаем корпус, руки в III позицию. Повторяем 8 раз.
3. Руки на поясе. Поднимаем правую ногу на 45°, чередуя натянутый носок и сокращенный - 8 раз, затем поднимаем левую ногу – повторяем.
4. Поднимаем правую ногу параллельно корпусу и держим 8 счетов. Поднимаем левую ногу параллельно корпусу и держим 8 счетов.
5. Руки на поясе. Поднимаем 2 ноги параллельно полу - 8 раз.
6. Соединяем ноги в «бабочку» .
7. Разводим ноги на поперечный шпагат. Кладем корпус на правую ногу, лежим 4 счета, затем кладем корпус на левую ногу, лежим 4 счета. Повторяем 8 раз.
8. Ноги в шпагате наклоняемся вперед, будто-бы отжимаемся. 16 раз.
9. Ноги в шпагате, поднимаем колени вверх – 8 раз. Колени подняты вверх, кладем корпус на пол.
10. Лежим на полу животом вниз, стопы вместе и натянуты, руки держатся за голову. Поднимаем корпус от пола – 8 раз.
11. Корпус лежит на полу с руками за головой – поднимаем ноги вверх с натянутыми стопами – 8 раз.
12. Ноги лежат на полу, поднимаем корпус вверх – прогибаемся.
13. Поднимаем голову и стопы вверх – параллельно полу – «лодочка». 8 раз.
14. Исполняем «лягушку».
15. Делаем «колечко» - голова прикасается к ногам.
16. Отжимаемся 8 раз.
17. Делаем корзинку 8 раз.
18. Исполняем «карандаш» по 15 счетов на каждую сторону.
19. Садимся на левую ногу, правую выводим вперед. Ложимся на правую ногу, поднимаемся, руки кладем на пояс. Переводим правую ногу по кругу назад, тянем корпус к правой ноге, затем эту же ногу поднимаем к голове. Это упражнение повторяем по 2 раза с каждой ноги.
20. Стоим на левом колене, правая нога вытянута вперед, делаем наклон корпусом к впереди стоящей ноге, вытягиваем впереди стоящую ногу еще вперед и делаем пружинку, затем садимся на продольный шпагат. Это упражнение повторяем по 2 раза с каждой ноги.
21. Садимся на 2 ноги, голову опускаем к голове, руками обхватываем стопу. На «раз» поднимаем голову, на «два» поднимаем плечи с животом, голову заводим назад, на «три» поднимаем пятую точку, на «четыре» тянем голову к стопам. Повторяем 4 раза.
22. Стоим на коленях, руки на поясе, наклоняем корпус параллельно полу – 8 раз.

23. Стоим на коленях, руки за голову, исполняем «мостик».
24. Исполняем «мостик» на ногах.

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=8797345825733125121&text=партерная+гимнастика+для+детей>

**Поклон.**

*Домашнее задание:* Повторение выученных упражнений.

Место проведения занятия: МБОУ Нижегородский детский сад «Ручеёк»

