**Районный семинар педагогов дополнительного образования**

**Бичурского района**

**План-конспект**

**занятия хореографического кружка**

**«Танец.Движение.Здоровье»**

Место проведения: кабинет танца МБОУ «Шибертуйская СОШ»

Педагог дополнительного образования: Содномова Баярма Валерьевна

Дата и время проведения: 02.12.2022г.

Инвентарь: Гимнастические коврики, обручи, музыкальный центр, фломастеры, бумага, лепестки ромашки их цветной бумаги.

Цели занятия:

*Обучающая:* повторить и закрепить, ранее пройденный материал (комплекс хореографических упражнений, музыкально-подвижные игры, ритмический, спортивный танец «Радость моя»); изучить вспомогательные упражнения, танцевальный шаг, подскоки: вперед, назад, «галопы», новая игра.

*Развивающая:* Развивать творческое воображение у учащихся, совершенствовать навыки творческого самовыражения. Укреплять психическое и физическое здоровье средствами ритмики, формировать правильную осанку, походку; развивать общую и мелкую моторику, снижать психологическое напряжение в процессе движения, игры.

*Воспитывающая:* воспитывать интерес к занятиям ритмики, эстетический вкус (умения видеть красоту движения в танце), воспитывать чувство коллективизма, доверие и веру в себя.

Коррекционная: развитие двигательной памяти, пространственной ориентировки

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание учебного материала | Дозировка | Организационно методические указания |
| **I. Вводно-подготовительная:**  Ход урока  1.Построение.  2.Поклон.  (Пятки вместе, носки врозь)  3.Сообщение темы и цели урока:  -Добрый день, ребята! Тема нашего урока- танец, движение, здоровье. Пожалуйста, улыбнитесь друг другу!  С весёлым настроением урок мы начинаем,  Всем здоровья пожелаем.  Ритмика плюс пластика  А ещё гимнастика,  Да, ещё массаж  Будем танцевать сейчас!  -ребята, но прежде, нам надо подготовить своё тело, как следует размяться.  **II. Подготовительная часть:**  1. Разминка по кругу.  Виды ходьбы:  -с носка, с высоким подниманием бедра, на носках, на пятках  Упражнения на координацию, растяжку:  Легкий танцевальный бег:  -с захлёстом голени назад, подскоки с руками, назад, на одной ноге на другой.  -галопы  2. Дыхательная гимнастика  3. Перестроение в одну шеренгу.  **III. Основная часть:**  - Упражнения на расслабление мышц (дыхательные упражнения)  -Разминка на растяжение  -Спортивный танец  -Игра « День Ночь», «Космонавты»  -Растяжка на ковриках  -Дыхательная гимнастика  -Упражнения для глаз  Быстро поморгать  Закрыть глаза посчитать до 5.  -Релаксационные упражнения под спокойную музыку (для снижения психологического напряжения, тревожности, агрессивности)  Замедляются движенья, исчезает напряженье  И становится понятно: расслабление приятно,  Реснички опускаются , глазки закрываются Дышится легко, ровно , глубоко.  Напряженье улетело и расслабленно всё тело.  Буд-то мы лежим на травке,  Греет солнышко сейчас,  Ноги тёплые у нас.  Губы чуть приоткрываются и приятно расслабляются  И послушный наш язык, быть расслабленным привык.  Было славно отдыхать, а теперь пора вставать  Потянуться, улыбнуться, глубоко вздохнуть, проснуться  Распахнуть глаза по шире 1,2,3,4,  И снова мы -  Веселы, бодры.  **IV. Заключительная часть:**  1. Рефлексия ( на лепестках ромашки, детям предлагается выбрать себе вопрос и ответить на него)  -что делали?  -чему научились?  -что было сложно выполнять?  -что понравилось больше всего?  -пожелание учителю?  2. Творческая работа ( ребятам предлагается собрать цветок ,а в серединке нарисовать своё настроение)  3.Поклон и выход из зала. | 5 мин  10 мин  25 мин  5 мин | Обратить внимание на внешний вид учащихся. Спина прямая, живот подтянут, подбородок вперед.  Руки на пояс, спина прямая, тянем носок  Опорная нога не поднимается на носок, руки вверх, руки на пояс.  Не спешим.  Тянем носок, ноги выше, спина прямая.  Руки на пояс.  Носом вдох, а выдох ртом.  Рассчитаться на 1,2 ,3  Свободное раскачивание руками при поворотах туловища.  И.П. ноги на ширине плеч, руки на пояс  Следить за правильностью выполнения движений, исправление ошибок.  Лёжа на коврике.  И.П. лежа на спине, ноги выпрямлены, голову направо или налево, руки прямые, все тело полностью расслаблено. |