

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Дом детского творчества города Рассказово»**

**Хореографический коллектив «Эдельвейс»
Тема занятия:
«Напряжение и расслабление мышц тела»**

**Педагог дополнительного образования:
Никитина Ольга Викторовна
Концертмейстер: Воронина И.В.**

Рассказово 2020г.

Дистанционное занятие по хореографии
по общеобразовательной общеразвивающей программе «Школа Терпсихоры»

Педагог: Никитина Ольга Викторовна

Концертмейстер: Воронина Ирина Викторовна

Дата: 22.04.2020г.

Тема занятия: Напряжение и расслабление мышц тела.

Возраст обучающихся: 8-9 лет, 1 группа (4 год обучения)

На занятии использовались педагогические технологии:

- технология развивающего обучения;
- технология игрового обучения;
- технология лично - ориентированного обучения.

Форма занятия: дистанционное занятие с применением обучающего видео урока. Ссылки на материалы в сети Вк:

https://vk.com/video-105717287_456239179

https://vk.com/club105717287?z=video-105717287_456239079%2F7535dc74af2692f929%2Fpl_wall_-105717287

https://vk.com/club105717287?z=video-105717287_456239080%2Fceb2f3cc7c307d9e6b%2Fpl_wall_-105717287

Оборудование: фортепьяно, ноты, коврик, кубы для йоги.

Цель: развитие физических данных обучающихся.

Задачи:

- продолжить знакомство с разделом «партерная гимнастика»;
- научить правильному напряжению и расслаблению мышц тела;
- укреплять мускулатуру тела;
- формировать навыки выполнения упражнений под музыку на полу;
- развивать навыки пластичности, выразительности, грациозности;
- воспитывать умения эмоционального и творческого самовыражения в движениях.

Ход занятия:

1. Приветствие.

2. Поклон.

3. Разминка на месте:

Марш;

Подскоки;

Бег с высоко поднятым коленом;

Упражнения на расслабление;

Упражнения на растяжку;

Прыжки.

5. Изучение нового материала

Как правильно работать на расслабление и напряжение мышц тела.
Повторение раздела «партерная гимнастика».
Правила положения корпуса на полу.
Работа с кубами для йоги.

6. Партерная гимнастика:

Упражнения из положения «сидя»;
Упражнения из положения «лежа на локтях»;
Упражнения из положения «лежа на спине»;
Упражнения из положения «лежа на боку»;
Упражнения из положения «лежа на животе»;
Упражнения из положения «стоя на коленях».

7. Задание:

Просмотреть правильность выполнения каждого движения.
Прослушать комментарии педагога.
Выполнять все предложенные упражнения медленно и 8-10 раз.

8. Подведение итогов.

9. Домашнее задание:

Повторить предложенный видео урок.
Повторить, как правильно расслаблять и напрягать мышцы тела.
Прислать фото отчет.

10. Поклон.

11. Вывод: Фото отчеты учащихся просмотрены. Комментарии и замечания отправлены каждому ребенку. Часть фотографий представлены на официальной странице МБУДО ДДТ в социальной сети ВКонтакте https://vk.com/club105717287?w=wall-105717287_816

Литература:

1. Ваганова А.Я. «Основы классического танца» - Л.: «Искусство», 1980г.
2. Барышникова Т.А. Азбука хореографии. М. «Просвещение», 2000.
3. Ивашковский А. А. «Хореокоррекция: теоретические и практические основы: Научное издание». – Калуга: КГПУ им. К. Э. Циолковского, 2006