**Конспект занятия объединения «Грация» группа 1-го года обучения «Калейдоскоп» «Ритмика с элементами хореографии»**

**Дата:** 28.03.2020 г.

**Тема:** «Выполнение разминки и растяжки для детей»

**Цель тренировки:** добиться от занимающихся правильного выполнения упражнений разминки и растяжки в игровой форме.

**Задачи:**

1. Проведение инструктажа;
2. Изучение детьми правильного выполнения упражнений;
3. Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям;
4. Развитие координационных способностей.

**Оборудование:** гимнастические коврики

**План тренировки**.

1. Разминка;
2. Основная часть:
   1. Подготовительные упражнения по классической системе танца;
   2. Танцевальные элементы;
3. Растяжка и заминка

**Ход тренировки.**

1. **Разминка.**

Организовать учащихся к проведению занятий и нацелить на решение предстоящих задач.

Построение, приветствие, сообщение темы, цели и задач урока.

Техника безопасности.

Содействовать общему «разогреванию» и постепенному введению  организма учащегося в активную деятельность.

Песня «Белые кораблики»

-Повороты головы вправо, повороты головы влево.

-Наклон головы вперед, наклон головы назад, наклон головы к правому плечу, наклон головы к левому плечу.

-Круговые движения головой справа на лево, круговые движения головой слева на право.

Все движения делаются медленно и под музыку.

Способствовать активизации сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма.

Песня «Красная шапочка»

Ходьба по кругу:

- на носках руки вверх;

- на пятках руки на пояс;

- руки в стороны на внешней стороне стопы;

- руки вперед на внутренней стороне стопы;

-руки на пояс, с высоким поднятием бедра;

-руки на пояс, марш с выносом прямых ног вперед.

Все движения делаются по музыку.

Песня «Горы, море и холмы»

Бег по кругу:

- с высоким подниманием бедра;

- с захлестыванием голени;

- с выносом прямых ног вперед;

- приставными шагами левы боком, руки на пояс.

Все движения делаются под музыку.

Способствовать восстановлению дыхательной системы и ЧСС

Песня «Оранжевое небо»

Стоя в линии :

- руки перед собой, движение кистями рук по кругу вправо, движение кистями рук по кругу влево;

-руки в сторону, движение по кругу в локтевом суставе в одну сторону, в другую сторону;

- руки в сторону , движение руками по кругу в плечевом суставе в одну сторону, в другую сторону;

- руки на пояс, круговые движения туловища в тазобедренном суставе, в одну сторону, в другую;

- руки на колени, круговые движения в коленном суставе, в одну сторону, в другую сторону.

Все движения делаются под музыку.

1. **Основная часть.**
   1. **Подготовительные упражнения по классической системе танца.**

Музыка «Времена года. Осень»

Изучение I, II и V позиции ног.

Изучение подготовительной, I, II и III позиции рук.

Деми-плие по I, II и V позиции ног.

Гранд-плие I, II и V позиции ног.

Все движения делаются под музыку.

* 1. **Танцевальные элементы.**

Заранее заготовленные тренером танцевальные элементы для изучения учениками особенности хореографического и народного танца.

Музыка «Русская народная».

-Переступания в сторону с притопом;

-Ковырялка с притопом;

-Гармошка;

-Веревочка по III позиции;

-Молоточки;

-Переменный шаг;

-Шаг польки.

Каждое движение объяснить ребенку, показать, как правильно делать. Каждый танцевальный элемент повторяется несколько раз для закрепления результата.

1. **Растяжка и заминка.**

Для дальнейшего комплекса упражнений требуется гимнастический коврик.

Песни « 33 коровы», «В каждом маленьком ребенке», «С голубого ручейка».

-Сидя на коврике, ноги прямые, руки на коленных, ступни максимально натягиваются на себя, ступни максимально натягиваются от себя;

- Сидя на коврике, ноги и спина ровные, носки на себя. Руками обхватить стопы и наклонить корпус вперед, при этом колени не сгибать. Выдержать в таком положении максимально возможное время. Вернуться в положение сидя;

- Сидя ровно, стопу одной ноги закинуть на бедро другой. Нижняя нога должна быть ровной. Рукой дотянитесь до кончиков пальцев вытянутой ноги, при этом натяжение должно идти от груди, а не от головы;

- Сидя на полу, соедините стопы между собой, при этом постарайтесь опустить колени на пол. С ровной спиной постараться лбом дотронуться до стоп, зафиксироваться на несколько секунд и вернуться в исходное положение;

- Сидя на пятках, разведите их в разные стороны, ягодицы должны оказаться между ними. Разводите ступни в разные стороны до максимально возможной ширины. С каждым разом радиус разведения будет все больше;

- Сидя на пятках, спина должна быть ровной. Прогнуться вперед всем телом, стараясь не отрывать ягодицы от пяток. Зафиксироваться в такой растяжке на несколько секунд;

-Лёжа на животе, ноги плотно сведены вместе так, чтобы носки и пятки соприкасались друг с другом, руки прямые и плотно прижаты к туловищу, ноги приподнимаются вверх примерно на 40-50 см. Спина, руки и голова приподнимается на такую же высоту. Медленно делаем выдох и возвращаемся в исходную позицию;

-Лежа на животе, руками берем свои щиколотки, вытягиваем ноги и руки. Задерживаемся в таком положении 5-10 секунд. Возвращаемся в исходное положение;

-Упражнение «Колечко».

Завершение занятия. Поклон.

**Список использованных песен**.

Песня «Белые караюлики» поэт Леонид Яхнин, композитор – Владимир Шаинский <https://deti-online.com/pesni/pesni-dlya-malyshey/belye-korabliki/> .

Песня «Красная шапочка» текст Юлий Ким, мелодия – А. Рыбников <https://deti-online.com/pesni/iz-multfilmov/pesnja-krasnoi-shapochki/> .

Песня «Горы, море и холмы»- детские христианские песни <https://zvuk.top/tracks/горы-море-холмы>.

Песня «Оранжевое небо» стихи авторства Аркадия Арканова <https://deti-online.com/pesni/pesni-dlya-malyshey/oranzhevaya-pesnya/> .

«Времена года. Осень» - Чайковский <https://ru23.xmusic.name/q/l_68wLXq5cmR-Yrmt8Pn2arrg8lGt8q89LbCpduI75Lz6f1otIKq1ujwmvZ1ptCk9YHcuIqhxA/>.

[Русский народный оркестр Москва дирижер Игорь](http://muz-color.ru/?s=%D0%A0%D1%83%D1%81%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9+%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D1%8B%D0%B9+%D0%BE%D1%80%D0%BA%D0%B5%D1%81%D1%82%D1%80+%D0%9C%D0%BE%D1%81%D0%BA%D0%B2%D0%B0+%D0%B4%D0%B8%D1%80%D0%B8%D0%B6%D0%B5%D1%80+%D0%98%D0%B3%D0%BE%D1%80%D1%8C) - Григорий Зайцев Musica trista. <http://muz-color.ru/?s=русская+народная+музыка>

Песня «33 коровы» <http://narodstory.net/pesenki_detskie.php?id=60>.

Песня «В каждом маленьком ребенке» поэт Григорий Остер и композитор Шандор Каллош <https://deti-online.com/pesni/iz-multfilmov/v-kazhdom-malenkom-rebenke/>.

Песня «С голубого ручейка» написанная В Шаинским на слова М Пляцковского <https://deti-online.com/pesni/iz-multfilmov/ulybka/>.

**Конспект занятия по хореографии Объединение «Грация» группа 2 года обучения: «Сюрприз»: «Контактная импровизация»**

**Дата:** 28.03.2020 г.

**Тема занятия**: «Контактная импровизация»

**Цель:**  Создание общего представление у детей о понятии контактная импровизация.

**Задачи занятия:**

**Обучающие:**

-Ознакомить детей с процессом контактной импровизации ;

-обучить двигательным навыкам;

- Научить первоначальным упражнениям импровизации;

**Воспитательные**

-воспитать навыки внимательно слушать преподавателя, адекватно

-реагировать на его указания,

-концентрировать внимание

**Развивающие:**

- развивать чувство темпа,

- развивать эмоциональную выразительность и плавность исполнения танцевальных движений.

- развивать физические данные учащихся;

**Средства обучения:** магнитофон, флэш память с фонограммами.

**Форма проведения**: групповая.

**1.Организационный момент:**

Психологический настрой (вступительное слово педагога, сообщение темы занятия):

**Педагог**:

Здравствуйте, девочки. Сегодня мы с вами поговорим о контактной импровизации.

Что такое контакт? Контакт это общение, в контакте мы можем сделать гораздо больше чем в одиночку. Благодаря партнеру, наши возможности преумножаются. Импровизация – это всегда спонтанность и непредсказуемость. А когда импровизирует двое – то это спонтанность и непредсказуемость в квадрате.

А сейчас мы посмотрим видеоматериал по контактной импровизации. <https://www.youtube.com/watch?v=0V82FPlOcQs>

**Педагог:** Вам понравилось, а что не понравилось?Что необычного в этом виде творчества вы увидели?

**Педагог:** девочки, сейчас всё что вы рассказали мы сможем почувствовать на себе, но для начала нам надо разогреть своё тело.

Давайте вспомним упражнение с прошлого занятия, что бы погрузиться в мир импровизации которое называется «Слово-Действие». Начнем с самых простых движений, (называются движения и дети должны выполнять их, стараясь, не повторять движения друг друга, например покачивание, ходьба, бег, растяжки).

Все остаетесь на своих обычных местах. Я буду называть вид движения, вы должны выполнять эти движения, но старайтесь делать их разнообразные, каждый выполняет то, что представляет, услышав эти слова:

-Покачивание;

-Ходьба;

-Бег;

-Растяжки.

(Дети выполняют движения, каждый старается не повторять за другими, а выполнять свое движение.)

**Упражнение Зеркало**

**Педагог:** Ребята а сейчас я бы вас попросила найти себе пару, давайте представим ваша вторая половинка это ваше зеркальное отражение вы стоите лицом друг к другу повторяете движения, зеркальное отражение поможет вам получить навыки, необходимые, для импровизации.

Один из вас – ведущий, другой – ведомый. Когда ведущий движется, ведомый - отражает каждое движение так точно, как это возможно. Цель – достигнуть такой согласованности движения, чтобы наблюдатель со стороны, не мог различить, кто ведет и кто следует. Ведущий должен сосредоточить свое внимание на том, чтобы двигаться четко, чтобы ведомый сохранял связь, задача ведомого - чувствовать связь его движений с движениями ведущего. Чтобы сделать зеркальное отражение максимально точным, ведущие должны двигаться достаточно медленно и избегать внезапных движений. Вы должны смотреть друг на друга. Тот, кто из вас ведущий, смотрит на партнера, а ведомый, будучи зеркальным отражением, смотрит на ведущего. Вам не обязательно оставаться на одном месте, вы можете перемещаться вдоль «зеркала», приближаться и отдаляться от него. Но вы не должны проходить сквозь «зеркало», вы должны точно представлять, где проходит «зеркальная плоскость».

Через несколько минут дети меняются ролями и повторяют упражнение.

**Упражнение для контактной импровизации в группе.**

**Педагог:** А теперь давайте встанем в один круг, возьмёмся за руки, закроем глаза и почувствуем, что мы одно целое, я тихонечко сейчас задену одного из вас, это будет означать что этот человек становится ведущим, который ведёт за собою весь круг в свою сторону, постепенно закручивая весь круг в клубочек.

Помните, что мы идём с закрытыми глазами и начинаем движение только тогда когда почувствуем, что нас потянули за руку.

Ребята мы с вами теперь можем импровизировать не только в одиночку, но и в парах. На сегодня занятие окончено.

**Итоговый момент:**

- подведение итогов данного занятия: Как работали? Что узнали нового? Чем овладели?

**Рефлексивный момент:**

- самооценка обучающихся: на каком эмоциональном и практическом уровне работал на занятии ребенок – его мнение.