**МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА ГОРОДСКОГО ОКРУГА**

**ЗАТО СВЕТЛЫЙ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ»**

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

вводного занятия

объединения «Мы играем и танцуем»

Руководитель Авраменко Анна Васильевна

Тема: **«Азбука музыкального движения»**

**Цель занятия** — всестороннее развитие ребенка, развитие музыкальности, ритма, координации на занятии, формирование творческих способностей и развитие индивидуальных качество ребенка, средствами музыки и ритмических движений.

**Задачи занятия:**

**Обучающие:**

* познакомить детей с ритмом, приемами развития координации;
* ознакомить с упражнениями, развивающими хореографические данные;

**Развивающие:**

* Развить творческий потенциал детей;
* развить чувство ритма, координацию, устойчивость, музыкальность и пластичность;
* укрепить мышцы позвоночника и всего тела;

**Воспитательные:**

* воспитывать сознательное отношение к здоровью через занятия по хореографии, умение согласованно действовать в коллективе в соответствии с характером музыки.

**Используемые материалы и оборудование** — мультимедийная установка, магнитофон, коврики для стрейчинга, пенопластовые блоки, мячи.

**Метод проведения занятия** — словесный, наглядный, практический.

**Форма проведения занятия** — групповая.

**Ход занятия**

Дети выстраиваются в 2 линии в шахматном порядке.

**Педагог:** Здравствуйте, дети. Меня зовут Авраменко Анна Васильевна. И сегодня буду вести у вас хореографию. А что такое хореография, кто знает? (ответы детей). Правильно – это танцы. А чтобы заниматься танцами что нужно? (ответы детей). Все верно говорите. Но этого недостаточно. Для занятий хореографией нужно иметь хорошую координацию, обладать чувством ритма, быть очень трудолюбивым, выносливым, а еще уметь работать в коллективе.

В танцевальном зале вместо слова «Здравствуйте» мы делаем поклон. Давайте, сейчас выполним его.

Дети выполняют поклон.

**Педагог:** обратите внимание, вы стоите в 2-х линиях, у каждого свое «окошко». Посмотрите на своего соседа. Запомните его.

*Игра «Каждая птичка в своем домике»*

**Педагог:** представьте, что вы птички, какие вы птицы? (Ответы детей). Каждая птица сидит на своей веточке (2 линии, в которых стоят дети). Птички во второй линии смотрят каждая в свое «окошко». А теперь птички вылетают погулять. И гуляют, пока звучит музыка. Как только музыка прекращается – птицы возвращаются в свой домик.

**Педагог:** А чтобы мы лучше сейчас с вами познакомились, а также немного узнали о ритме, приглашаю вас сесть в кружок.

Дети вместе с педагогом садятся на полу в круг. В кругу каждый поочередно хлопает в ладоши свое имя. Затем педагог приглашает поиграть в игру «Испорченный телефон».

*Игра «Испорченный телефон»*

Педагог и дети садятся на пол, в кружок. Педагог хлопает несложный ритм и передает его по кругу. Этот ритм отбивает каждый обучающийся. В дальнейшем ритмический рисунок усложняется, используются паузы и разнообразные переходы.

**Педагог:** Ну вот, мы с вами познакомились с ритмом. Давайте дадим нашим ладошкам немного отдохнуть. Выполнение упражнений для снятия напряжения с ладошек, кистей. А теперь я предлагаю вам снова поиграть в «Птичек».

*Звучит музыка «Танец маленьких утят». Игра «Птички»*

**Педагог:** Все нашли свои места? Посмотрите на соседа, он на месте? Ваши веточки ровные? Вторая линия, нашли свои окошки? Молодцы. А теперь мы с вами сделаем интересную разминку.

*Выполнение разминки на месте (упражнение на координацию)*

Далее дети выстраиваются в круг и выполняют разминку по кругу:

* шаг с вытянутым носком и коленом, носок указывает ширину шага, руки на поясе;
* шаги на высоких полу пальцах, колени предельно вытянуты, корпус вытянут вверх (несём воображаемый стакан с водой на голове и не проливаем);
* шаги на пяточках, колени вытянуты, руки на поясе;
* бег по кругу, колени держим вместе (колено у колена), пятки поднимаем высоко назад почти до ягодиц, носочки вытянуты;
* шаги маленькие, прыгаем вверх, руки на поясе, локти в сторону;
* прыжки ножницы по кругу, выносим ноги вперед, прямые в коленях и с вытянутыми носочками, ноги меняются прыжком;
* «галоп» правым плечом вперёд, встать лицом в круг, руки на поясе, локти в сторону, голову повернуть в правую сторону. Смотреть на свой локоток и на соседа с право, прыгаем приставными шагами по кругу;
* «галоп» левым плечом вперёд, встать спиной в круг, руки на поясе, локти в сторону, голову повернуть в левую сторону, прыгаем приставными шагами с левой ноги;
* подскоки, повернуться по линии танца лицом. Подпрыгиваем на одной ноге, вторая поднимается высоко согнутым коленом вверх носок у колена опорной ноги;
* шаги с вытянутым носком.

*Выполняем разминку по кругу*

**Педагог:** А теперь мы превращаемся в маленьких котят. Котята как ходят? У них есть ноги? (Ответы детей).

Выполнение игровой тренировочной части на полу.

*Звучит музыка «Котята»*

Дети также по кругу выполняют упражнения, которые показывает педагог:

* «Кошка заглядывает под забор». Прогиб спины в положении «кошка» на четвереньках;
* «Кошка смотрит на свой хвост». Поочередное напряжение одного бока, при вытяжении другого.
* «Кошка испугалась». Стопы и ладони на полу. Ноги вытянуты в коленях. В этом положении продвижение по кругу. Задача подготовить заднюю поверхность ног к растяжке.

**Педагог:** (держит в руках блок). Вы знаете что это? (ответы детей). Это называется блок или кубик. Он помогает танцорам делать разные движения, чтобы лучше танцевать. И сегодня мы будет с помощью этого блока развивать нашу устойчивость и учиться держать балансы.

Для начала вам нужно знать правила техники безопасности:

* Стопу ставить только в центр кубика;
* Если чувствуете, что падаете, не дожидайтесь момента, когда упадете.

*Упражнение на равновесие на блоках*

1 упражнение:

Дети встают одной ногой на блок, вторую ногу сгибают в колене, поднимают ее. Бедро согнутой ноги в колене параллельно полу, подъем стопы вытянут. Руки согнуты в локтях, предплечья параллельно полу, пальцы рук на плечах. В этом положении выполняют 4-6-8 деми-плие. Повторение с другой ноги.

2 упражнение

Ставим правую ногу на блок до середины стопы. Чтобы пятка свисала, но не упиралась в пол. Опора – полупальцы опорной ноги. Другая ножка также, по возможности выводится в положение «флажок». Руки в том же положении, как и предыдущем упражнении. Важно удержать равновесие при минимальной опоре. То есть на полупальцах. Повторение с другой ноги.

3 упражнение

Ласточка на блоке. Опорная нога на блоке, вся стопа включена, вторую ногу поднимаем прямую сзади. Выполняем «ласточку», руки раскрываем в стороны.

*Развитие гибкости спины, растяжка задней поверхности бедра*

Дети по-прежнему находятся в кругу.

И.П.: ноги во второй параллельной позиции, руки подняты вверх, локти выпрямлены, ладони повернуты друг к другу.

Выполняем динамические наклоны вперед. При этом важно сохранить спину прямой, за счет переднего наклона таза.

Упражнение «Столик»

И.П.: ноги во второй параллельной позиции, руки подняты вверх, локти выпрямлены, ладони повернуты друг к другу. Корпус параллельно полу.

Удерживаем положение «стола». Спина ровная, руки выпрямлены в локтях, взгляд направлен в пол. Удерживаем положение в статике 1-2 минуты.

Упражнение «Складка стоя»

И.П.: Стопы в 1 параллельной позиции, корпус вместе с руками опущен вниз, руками касаемся пола. Колени по-возможности не сгибаем. Удерживаем положение в статике 1-2 минуты.

Упражнение «Лягушонок»

Стопы во II параллельной позиции, корпус вместе с руками опущен вниз, руками касаемся пола. Колени стараемся не сгибать.

Фиксируем стопы и руки, они как будто приклеены к полу. Не меняя положения ладоней и стоп, сгибаем ноги в коленях, опуская таз вниз, голова поднимается вверх, корпус расположен прямо. Выходим в позицию «Лягушонок».

Не меняя положения стоп и ладоней, выпрямляем ноги, опуская корпус вниз, голова опущена вниз. «Складка вниз».

И повторяем снова несколько раз. Принимаем положение «Лягушонок», затем выходим в вертикальную складку.

*Элементы партерной гимнастики*

Дети усаживаются на коврик. Ноги вытянуты перед собой, упор на седалищные бугры. Спина прямая, макушкой тянемся к потолку. Колени выпрямлены, подъемы стоп натянуты. Руки вытянуты вверх, в ладошках держим блок.

**Педагог:** Смотрите, какие вы красивые, спинки прямые, шея длинная, ну настоящие принцессы и принцы, правда? А почему принцессы всегда должны держать спину прямо, как думаете? (Ответы детей). Правильно, может упасть красивая корона с гордой головы. Сейчас мы сосчитаем до 10 и это время будем царскими особами. (считаем вместе с детьми). А теперь пришла злая колдунья, позавидовала такой красоте и превратила нас в горбатых верблюдов.

Руки вместе с блоком аккуратно движутся к стопам, стопы сокращены. Блок заводим за стопы и удерживаем положение «Складки».

**Педагог:** Но царские особы знают, как расколдоваться, нужно сосчитать, наоборот, от 10 до 1 и колдовство исчезнет. (Считают). И вот, мы снова превратились в красивых принцесс/принцев.

Упражнение повторяется 3-4 раза

*Игра «Цапля и лягушата»*

И.П.: согнутые в коленях ноги лежат на полу. Стопы соприкасаются. Спина ровная, руки опущены вниз. Положение «Лягушка» или «Бабочка».

**Педагог:** Ребята, давайте представим, что вы маленькие лягушата, а я настоящая голодная цапля. Что едят цапли? (ответы детей). Правильно, лягушат. Когда цапля спит, она повернута к вам спиной, вы ее не боитесь и громко квакаете на своем болоте. И этим кваканьем будете голодную цаплю. Она поворачивается к вам лицом. И чтоб она не смогла съесть вас – нужно хорошенько спрятаться: наклониться вниз к ножкам. Тогда цапля не заметит вас и пройдет мимо.

*Выполнение компенсации на закрытие тазобедренного сустава.*

*Игра на развитие чувства ритма «Веселый мяч»*

Дети встают парами лицом друг к другу. Сначала педагог предлагает потренироваться: дети поочередно кидают мяч друг другу и ловят его.

Затем включает звук метронома с колокольчиком.

**Педагог:** Ребята, послушайте мой ритм. (Слушают предложенное музыкальное сопровождение). Вы слышали там колокольчик? (Ответы детей). А я не всегда. Покажите мне, пожалуйста, где там колокольчик и хлопните в ладоши, когда он звенит. (Прослушивают еще раз мелодию, хлопая на сильную долю). Молодцы. А теперь мы будет этот колокольчик не хлопать, а кидать мяч. На каждый «дзынь» передаем мяч нашему партнеру. Ну что, попробуем?

Играем в игру.

*Звучит музыка «Танец маленьких утят»*

Дети выстраиваются на свои места.

**Педагог:** А вы знали, что в хореографии есть позиции рук? (Ответы детей). Вот подготовительная, первая, это вторая и третья позиции рук (показывает детям). Повторите за мной. (Повторяют вместе).

Выполняют различные переходы позиций рук из одной в другую под музыку.

Звучит музыка для изучения и повторения позиций рук

**Педагог:** ну что ж, наше занятие подошло к концу. Что нового вы узнали о танце и хореографии? (ответы детей). А напомните мне, в танцевальном зале дети как здороваются и прощаются? (Ответы детей). Правильно, поклоном. Я вас говорю до свидания.

Выполняют поклон.