

Зеленоградский дворец творчества детей и молодёжи

\*\*\*\*\*

**Открытое занятие**  
*по предмету «Музыка и движение»*

**Тема занятия:**

*«Упражнения на овладение навыками правильной осанки,  
правильного положения рук, ног, головы»*

Педагог – Пересыпкина Наталья Ениевна;  
Наставник – Педагог дополнительного образования,  
Педагог Высшей категории  
Михалёва Ольга Алексеевна;  
Методист – Корзинкина Наталья Анатольевна

Дата проведения – 25 марта 2012 года

Место проведения – ЗДТДиМ

\*\*\*\*\*

**МОСКВА 2011 г.**

## Пояснительная записка

«Партерная гимнастика» -это синтез музыки, танца, гимнастики, акробатики, оптимизма и хорошего настроения. Она развивает силу, гибкость, делает человека стройным и подтянутым, грациозным и элегантным, улучшает координацию движений, повышает физическую работоспособность.

Организация занятий по партерной гимнастике ставит своей целью приобщить детей к хореографическому искусству, раскрыв перед ними его многообразие и красоту. Занятия в группах должны способствовать общему физическому развитию и подготовке к дальнейшему обучению танца. На решении этой серьезной задачи нацелена данная программа, где учтена психология детей младшего: особенности их внимания, восприятия, мышления, а также учета физиологических особенностей организма.

Дети 6-8 лет, второй год обучения.

**Цель занятия:** Ознакомление обучающихся с понятием «работа у станка», развитие и совершенствование физических и психомоторных качеств обучающихся.

### **Задачи:**

#### Обучающие

- Сформировать у детей основы правильной постановки корпуса.
- Укрепить мышечный аппарат обучающихся, особенно мышцы брюшного пресса и поясницы.

#### Развивающие

- Развить природные особенности ребенка (координацию, ритмичность, подвижность двигательного аппарата, пластику движений)
- Развить образное мышление детей.

#### Воспитывающие

- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребенка;

## Ход занятия

Содержание	Ход занятия	Время
Организ. часть	Встреча детей, поклон. Тема занятия Создание эмоционального комфорта	5 мин.
Основная часть		
1. Разминка	Упражнение на разогрев мышц. Поднятие мышечного тонуса	15 мин
2. Партер	Упражнения на развитие физических данных	20 мин
3. Знакомство с работой у станка	Знакомство с понятием «работа у станка»	
Заключит. часть	Подведение итогов: 1. Чему научились? 2. Что нового узнали в прилагаемых условиях? 3. Оценивание педагога; 4. Поклон	5 мин.

## ЛИТЕРАТУРА

- Карпенко Л.А. "Методика тренировки занимающихся художественной гимнастикой", Ленинград, ГДОИФК, 1989г.
- Хрипкова Я.Г. "Возрастная физиология", Москва, Просвещение, 1988г.