

Разработка индивидуального занятия по хореографии «Партерная гимнастика»

Надежда Леонидовна Колесьянова,
педагог дополнительного
образования, объединение
«Арабески», хореография

Пояснительная записка.

Хореография – искусство танца, любимое детьми. Специфика ее состоит в том, что чувства, переживания человека она передает в пластической образно-художественной форме, кроме того способствует развитию индивидуальных физических способностей.

В построении занятия использовала программу по оздоровлению позвоночника «Махешварананды» - опытного индийского учителя, автор С.Брегг. Представленная методика способствует совершенствованию здоровьесберегающих и здоровьеразвивающих компонентов. Программа помогает вернуть позвоночнику его нормальные функции и таким образом позволяет исключить причины многих болезней позвоночника и внутренних органов, вызванных плохой осанкой, физическими повреждениями. Использовала элементы системы йоги, распространившееся из Индии и северных районах Непала.

Кристофер С.Килхэм, американский учитель йоги, практикует систему упражнений Кудалини с правильность дыхания.

«Пять Тибетских жемчужин» - методика улучшения здоровья, овладение энергетической системой тела и укрепление личностной силы.

Считаю, что если метод представляет собой ценность и приносит пользу, то долг и обязанность любого учителя – передать это знание тем, кто в этом заинтересован.

Тема занятия: Партерная гимнастика.

Продолжительность занятия: 45 мин.

Цель: Развитие индивидуальных физических и творческих способностей.

Задачи:

- Содействие всестороннему гармоническому развитию учащегося, укрепление здоровья.
- Формирование практических умений и навыков исполнения упражнений.
- Воспитание волевых качеств, эмоциональное развитие личности.

Тип занятия: закрепление и совершенствование полученных знаний

Методы обучения:

-словесные – беседа, объяснение;

-наглядные – слайдовая презентация;

-практические – учебно-тренировочное занятие.

Методы контроля: тестирование, участие в концертной деятельности.

Стимулирующие методы: импровизация, поощрение, создание ситуации успеха.

Формы организации учебной деятельности: индивидуальная

Оборудование и материалы: учебный класс, оснащенный специальными станками разной высоты, зеркалами вдоль стен, которые помогают самонаблюдению и самоконтролю, хорошее освещение.

Музыкальное сопровождение: музыкальный центр, ноутбук.

Специальная одежда: тренировочный купальник, балетная обувь.

Этапы занятия:

- 1 –Организационный момент
- 2 – Введение в тему
- 3 – Подготовительный этап
- 4 – Конструктивная часть урока
- 5 – Разучивание нового материала

6 –Релаксация

7 – Подведение итогов

Информационная карта занятия

Название этапа	Время	Содержание деятельности педагога	Содержание деятельности обучающихся	Результат
Организационный момент	0,5 мин.	Приветствие с обучающимся. Целеполагание.	Исполняет «поклон».	Организация внимания
Введение в тему	3 мин.	Направляет действия учащегося.	Разминка на середине зала, по кругу.	Эмоциональный настрой на восприятие, готовность к занятию. Разогрев мышечного аппарата.
Подготовительный этап	17 мин		Выполняет упражнения: - на подвижность шейного отдела позвоночника; - на гибкость плечевого пояса; - упражнения «гибкость для роста»;	
Конструктивная часть урока	20 мин.	Проговаривается название движений в очередной последовательности, определяет координацию движения. Наблюдает за исполнением, делает замечания.	Партерная гимнастика. Выполняет упражнения: - для гибкости позвоночника; - упражнения для развития выворотности в тазобедренном суставе; - упражнения для растягивания мышц-сгибателей внутренней и наружной части бедра;	Грамотное исполнение упражнения, формирование навыков выразительности и пластики. Создание ситуации успеха.
Разучивание нового материала	3 мин.	Наблюдает за исполнением, корректирует.	Выполняется упражнения в партере – «шпагат» в перекате на 360 %.	Закрепление СУН, укрепление здоровья.
Релаксация	1-мин		Выполняются упражнения: - «шавасана» расслабление, -тигриная релаксация.	Концентрация всего организма, достижение полной физической и психологической гармонии.
Подведение итогов занятия. Анализ положительных результатов, затруднений.	0,5мин.	Поощрение учащегося, акцент на каждом удачном примере выполненного упражнения, рекомендации.	Слушает педагога. Участвует в анализе урока.	Задачи урока выполнены: проработаны упражнения на растяжку мышц ног и гибкость позвоночника, выполнен комплекс упражнений укрепляющих

		Благодарит за урок.	Исполняется «поклон».	здоровье учащегося, формирование волевых качеств. Мотивация на обучение. Создание ситуации успеха.
--	--	---------------------	-----------------------	--

ХОД ЗАНЯТИЯ

Организационный момент. Педагог входит в класс, звучит музыка, приветствует учащегося. Учащийся стоит в 5-й позиции, исполняется классический «поклон».

- Здравствуй Женя! Я рада видеть тебя на нашем танцполе. Ты стала финалисткой конкурса детских талантов 2015 года. Но это не вся рабата, которую ты проделала. Нам с тобой, на нашем занятии, нужно проработать главные мышцы тела, занимаясь партерной гимнастикой. Этот комплекс способствует сохранению хорошей физической формы, а система йоги - оздоровлением. Педагог просит ученика выйти на середину зала.

Разминку на середине зала, ты начинаем с разогрева стоп:

- танцевальный шаг с носочка по кругу, затем переходишь на пяточки;
- ставим ноги на ребро стопы, внешняя часть стопы, и медленно делаешь перекат на внутреннюю часть стопы (эти упражнения помогают предупредить деформацию стоп – плоскостопие). Древние римляне говорили: «Предупрежден – значит вооружен».

Каждое движение выполняем в размере круга, продолжаем разминку:

- выполняем движение «ножницы», ноги поднимаются в подскоке перед собой вверх на 30-45%;
- затем переходим на бег по кругу с высоким подниманием голени ног назад
- выполняем шаги на полупальцах поочередно, переходя на пятки;
- восстанавливаем дыхание: шаг по кругу с подниманием рук на вдохе и опускание – на выдохе.

Итак, разминка наша завершена и мы переходим к следующему этапу нашего занятия.

Подготовительный этап включает в себя разогрев мышечного аппарата для правильного исполнения следующих упражнений.

Женя, на танцполе немаловажно как выглядит участник. Согласись со мной, что выражение «лебединая шея» лестно. Сейчас мы с тобой выполним несколько упражнений для растягивания мышц шеи и затылка.

- Подвижность шейного отдела позвоночника; (растягивание передних мышц шеи)

И.п. – сидя, руками упереться в подбородок. Усилим рук выполнить наклон головы назад и удерживать достигнутое положение. Одновременно можно напрягать мышцы шеи, сопротивляясь давлению. Удерживаем позу 20-30 секунд, повторить 3-4раза.

- растягивание боковых мышц затылка;

И.п. – встаем, слегка расставляем ноги. Левая рука на поясице, правая рука сбоку обхватывает голову, наклоняя ее вправо. Удерживаем положение 10-15 секунд, затем повторяем его, поменяв руки.

И.п. – стопы вместе, выполняем круговое движение головой на 360% вправо и влево. Ноги чуть расслаблены.

И.п. – поднимаемся на полупальцы, шею втягиваем, плечи поднимаем вверх, Затем приседаем – шею вытягиваем, плечи опускаем вниз. Следующими упражнениями мы проверим:

- гибкость плечевого пояса;

И.п. – встаем в положение правильной осанки, ноги ставим на ширину ступни, расслабляем мышцы. Смыкаем руки за головой, наклоняем голову вперед, а затем пытаемся вернуть ее в исходное положение, оказывая сопротивление руками. Делаем это в течение 6-секунд, считая: «Одна-тысяча-один, одна-тысяча-два... одна-тысяча-шесть».

Повторить упражнение, держа голову прямо, а затем, откинув ее назад как можно дальше.

Растягиваем шею в каждом направлении как можно сильнее - «Махешварананда».

Это одно из полезных упражнений в системе йоги, которая способствует оздоровлению позвоночника по Брэггу. Она помогает вернуть позвоночнику его нормальные функции и таким образом позволяет исключить причины многих болезней позвоночника и внутренних органов.

И.п. – поднимаем согнутые в локтях руки и скрестить предплечья за головой так, чтобы пальцы были направлены к лопаткам. Кончики пальцев должны касаться лопаток.

Подходим к станку в зале хореографии.

И.п. – встаем спиной к станку и беремся руками за палку хватом сверху (большие пальцы располагаются с наружной стороны). Слегка отставив вперед одну ногу, приседаем как можно ниже, не отрывая руки от станка и не отрывая туловище от вертикали. Линии рук и туловища должны образовывать прямой угол. Отходим от станка.

И.п. – ноги вместе. Сгибаем одну руку локтем вверх, а другую – локтем вниз, предплечья за головой и за спиной. Касаемся пальцами одной руки пальцев другой. Повторяем, поменяв положение рук.

У «танцора» все должно быть прекрасно: «лебединая шея», осанка и конечно рост. Для увеличения роста большое значение имеет развитие такого физического качества как гибкость. Сейчас мы с тобой выполним несколько упражнений:

-«гибкость для роста»:

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч. Выполняем круговые движения плечами вперед и назад, выполняем по четыре раза.

Затем поочередное поднятие плеч вверх, вниз – по четыре раза.

И.п. – ноги врозь, руки подняты вверх.

Рывки руками в стороны, выполнять по 8-16 раз.

И.п. – основная стойка. Первый боковой выпад вправо, руки поднять вверх; второй и третий – наклон вперед локти в пол. Повторить по 4-раза в разные стороны.

И.п. – упор сидя на пятках, руки вдоль туловища. Наклоняемся вперед, прямые руки вперед на полу в упоре на ладони и, как бы скользя грудью по полу, перейти в упор лежа, руки согнуть перед грудью, затем обратным движением, разгибая руки и сгибая ноги, вернуться в и.п. Повторяем 8-раз.

И.п. – лежа на спине, поднять прямые ноги вверх, носки оттянуть, руки раскрыты в стороны на полу. На счет 1- опустить правую ногу в сторону -вправо, на счет 2- опустить левую, присоединив к правой ноге; на счет 3- поднять ногу вверх; на счет 4- поднять правую ногу присоединив к левой, и.п. Повторяем в другую сторону по 4-раза.

И.п. – сидя на полу, правую ногу раскрыть в сторону, носок вытянуть, левая нога согнута в колене, лежит перед тобой на полу, руки подняты вверх. Четыре наклона вперед – в сторону к правой ноге, то же в другую сторону. Повторяем по 4-раза.

И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Принять положение «стойка на лопатках», ноги медленно опустить за голову, вернуться в и.п. Повторить 4-раза.

И.п. – стоя на коленях, голени развести на ширине плеч, колени вместе, руки поднять вверх. На счет 1- сесть на пол, таз между стоп; на счет 2- выпрямиться; на счет 3- прогнуться в спине, правую руку опустить вниз, коснуться пятки правой ноги, голову повернуть на право; на счет 4- вернуться в и.п. То же в другую сторону. Повторяем 6-раз.

Далее мы переходим к конструктивной части нашего занятия.

Женя! Сейчас мы с тобой мысленно перенесемся в горный Тибет. Это место изумительной красоты, щедрой природы, необычных скальных образований и большой духовной силы. Чистый горный воздух, головокружительный запах цветов. Сюда люди приезжают со всего мира, чтобы просто восстановить силы и улучшить свое здоровье. Мы с тобой успели отдохнуть в невероятных позах на горячем песке, и сейчас выполним упражнения для гибкости позвоночника.

Что такое позвоночник? Это гибкий столб, состоящий из 24-х небольших позвонков. Расположенных от основания черепа до таза, включая крестец (пять эмбриональных позвонков, сросшихся в кость клиновидной формы) и копчик (четыре эмбриональных позвонка, сросшихся в небольшую треугольную «хвостовую» кость), которые формируют заднюю сторону таза.

- гибкость позвоночника – это рациональная работа всех мышц. Чем больше амплитуда движений – а именно это мы и называем гибкостью, - тем легче нам двигаться. Чтобы правильно выполнять упражнения нужно сознательно контролировать дыхание.

Позвоночник в организме человека исполняет очень важные функции:

- несущую, являясь осью тела; он должен быть упругим, чему способствуют физиологические изгибы вперед и назад, и в то же время крепким, чтобы выдержать нагрузки.

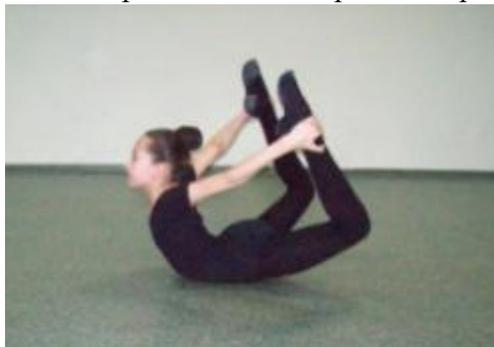
- Опорно-двигательную - обеспечивает динамику головы и шеи, а также верхних и нижних конечностей, т.е. всего тела.

Обеспечивает статику, что связано с нервно- мышечным аппаратом и с психикой. Сейчас мы выполним упражнения, применяя правильное дыхание в исполнении упражнений, ознакомимся с терминологией упражнений йоги. Упражнение первое:

И.п. – стоя, растягивание мышц-разгибателей туловища и бедра. Вначале колени согнуть, 20-30 секунд стоим, затем выпрямляем. Повторить 6-8 раз.

И.п. – лежим в «позе кобры», растягиваем мышцы брюшного пресса и сгибателей бедра. Удерживать положение прогиба 15-20 мин. Повторяем 8-10 раз.

И.п. – лежа, растягивание мышц-сгибателей бедра и туловища. Согнуть ноги, взять за щиколотки, прогибаясь в спине «кораблик». Повторяем 6-8 раз.(Фото № 1).



И.п. – лежа на животе, руки упираются в пол. Медленно выгибаем спину. Возвращаемся в и.п. Теперь сделаем «домик» как показано на фото (просматриваем иллюстрации). (Фото № 2).



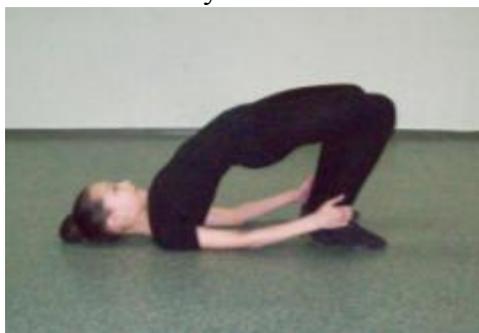
– «поза зайца», и.п. -сид на пятках, корпус прямой, ладони на коленях, тело расслаблено. При вдохе поднять руки, при выдохе медленно наклониться вперед, пока лоб и предплечья коснутся коврика. Сидеть на пятках. Оставаться в этой позе, управляя дыханием и постепенно расслабляя все части тела.

– «поза всадника», и.п. - присед с прямым корпусом и ногами. При выдохе подтянуть согнутые ноги к груди, руки вперед. При вдохе наклонить невысоко туловище назад,

невысоко поднять ноги над ковриком (40 см). Следить за равновесием всего тела. (Фото № 3).



- поза на плечах «кхандарасана», и.п. – лежа на всей спине, ноги немного от себя. Согнуть колени, пятки руками подтянуть как можно ближе. При вдохе сократить мышцы дна таза и поднимать туловище, пока коврика будет касаться только голова, плечи, руки и стопы. При выдохе расслабиться и постепенно опускать позвоночник на коврик. (Фото № 4).



- треугольник «триконасана», и.п. – стоя. При выдохе наклон на право путем смещения шейных позвонков, увеличения всех размеров грудной клетки. Правая рука скользит вдоль правой ноги как можно ниже к щиколотке. Левую руку положить под мышку. Голова повернута, смотреть на правый локоть. Задержаться в этой позе. При вдохе медленно возвратиться в и.п. Сохранять позу все дольше и свободно дышать, осознавая, как увеличивается грудная клетка, расслабиться. (Фото № 5).

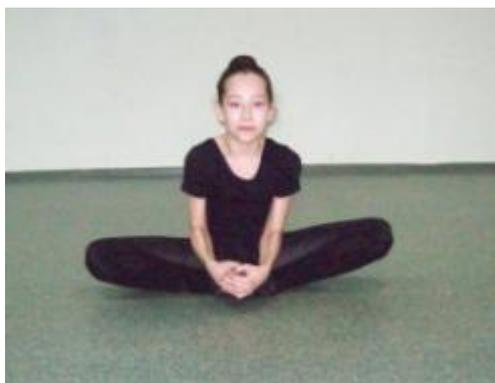


- упражнения на подвижность в тазобедренном суставе; растягивание мышц сгибающих, разгибающих и приводящих бедро, разгибающих туловище.

И.п. – туловище держать прямо, Наклоняем верхнюю часть тела к ногам, обхватываем стопы. Голову опустить. Удерживаем 20-30 секунд. Повторяем 3-4 раза.

Раскрываем ноги шире плеч. Поочередные наклоны к правой, левой ноге. Не напрягать мышцы - разгибатели бедра. Удерживаем позу 20-30 сек.

И.п. – сидя, ноги раскрыть в коленях руками. Колени касаются пола. Медленно делаем наклон вперед касаясь пола лбом. Руки вытянуты вперед. Повторяем 4-6 раз. (Фото № 6).



И.п. – сидя на полу, пр.н. вытянута в сторону, другая согнута в колене перед собой. Спина прямая. Выдох: как можно ниже наклоняемся к вытянутой ноге, ухом доставая колено. Руки обхватывают щиколотку. Вдох: возвращаемся в и.п. Затем делаем наклон вперед ложимся грудью на пол. Руки вытянуты вперед. Повторяем по 4-раза. (Фото № 7).



И.п. – стоя на полу, выполняем упражнение «мостик», руки на пояснице. Опускаем плечи назад, прогибаясь в пояснице. Поднимая руки вверх, растягиваем мышцы брюшного пресса, сгибателей бедра. Прогибаясь сильнее назад касаемся руками пола. (Фото № 8).



И.п. – то же, ноги разведены в стороны. Выполняем наклоны вперед, касаясь лбом пола. Повторяем три раза, на четвертый выпрямляем спину. Руки поднимаем вверх.

Мы с тобой хорошо поработали, и сейчас дадим немного отдохнуть нашему позвоночнику. Это упражнение способствует вытяжению позвоночника, стимулирует деятельность щитовидной железы, которая регулирует обмен веществ в организме.

И.п. – лежа на спине. Глубоко вдохнуть, поднять согнутые в коленях ноги к груди, пятки вместе. Приподнять туловище и ноги вверх. Упираясь ладонями в спину, согнуть колени над головой. Опустить прямые ноги за голову, стараясь коснуться носками пола. Руки поддерживают туловище за поясницу. Удерживать 1-2 минуту.

Подтянуть согнутые ноги к ушам и полежать так 1-мин. Снова выпрямить ноги за головой обхватив руками голени.

Медленно привесит спину в горизонтальное положение, удерживая голени. Коснувшись тазом пола, опустить руки за голову.

Поднять согнутые колени к животу и надавить коленями на грудь. Опустить ноги, коснуться пятками пола. Руки вверх. Потянуться всем телом. Дыхание спокойное.

Женя, сейчас мы переходим к более сложным упражнениям на классическом станке. Подходим к станку, становимся в 1- позицию классического танца.

И.п. – руками держимся за опору. Делаем большие махи правой ногой в сторону - вверх, опускаем в позицию. Повторяем 6-8 раз. Движение повторяем с левой ноги.

И.п. – то же, поднимаем правую ногу и кладем на палку. Выполняем наклон корпуса к правой ноге, ухом касаемся колена. Поднимаем левую руку над головой параллельно станку. Делаем три наклона, на четвертый выпрямляем корпус. Медленно растягиваемся на «шпагат», находимся 15 - секунд в таком положении и возвращаемся в и.п. Упражнение повторяем с другой ноги. (Фото № 9, 10).

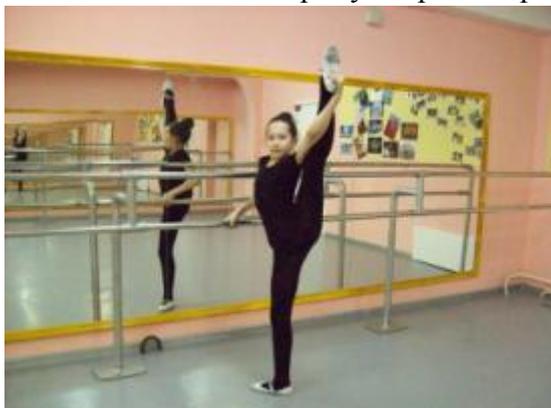


И.п. – 1- позиция, выполняем максимальный прогиб плечами назад, поднимаемся в и.п. повторяем 6-8 раз. (Фото № 11).



И.п. – 1- позиция. Правую ногу, сгибая в колене, медленно поднимаем носочком по левой ноге и опускаем на палку. Затем правой рукой беремся за щиколотку правой ноги и выводим ее в сторону вверх. Удерживаем положение 10-секунд.

И.п. – 1- позиция, держимся правой рукой за опору. Левую ногу, сгибая в колене, медленно поднимаем носочком по правой ноге.левой рукой беремся за пяточку левой ноги и поднимаем ее в сторону вверх. Удерживаем положение 10- секунд. (Фото №12,13)

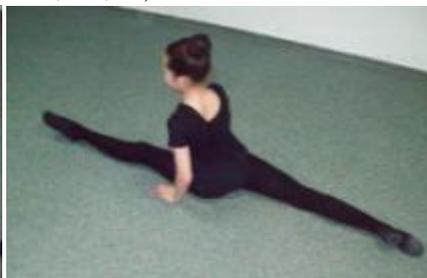
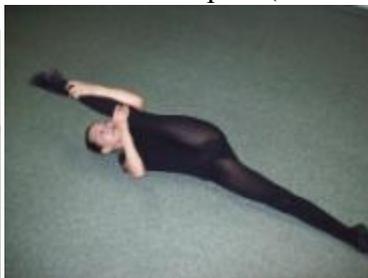
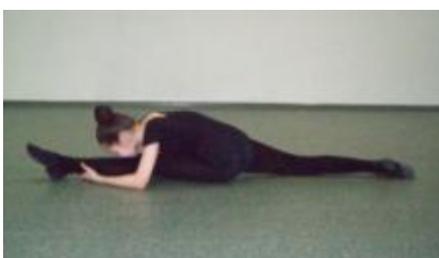


Итоговое упражнение в партере тебе нужно исполнить «шпагат». (Фото № 14).



Разогрев и проработав основные мышцы шейного отдела позвоночника, плечевого пояса, основные мышцы позвоночника, растянули мышцы тазобедренного сустава, мы сможем правильно разучить его.

И.п. – выполняется «шпагат» на правую ногу, корпус наклоняется к ноге, обхватываем щиколотку руками. В таком положении переворачиваемся на спину на 180%, ногу притягиваем к груди. Далее переворачиваемся на 180% в И.п. на «шпагат»; «катимся» от стены до стены. Это упражнение выполняем 6-раз. (Фото № 15, 16,17).



Мне очень понравилось как ты сегодня работала. Молодец! Вижу, что ты немного устала. Выполним упражнение на расслабление мышц всего тела.

- релаксация: расслабление «шавасана», (1- вариант)

И.п. – лежа на спине, ноги врозь, пальцы слегка повернуты в стороны, руки вдоль корпуса ладонями кверху, глаза закрыты. При вдохе поднять правую ногу на 5-10 см над ковриком, сократить все мускулы нижней конечности и некоторое время держать ее в напряжении. Прочувствовать, сколько физических и психологических усилий нужно для того, чтобы ногу удержать. При выдохе позволить ноге под собственной тяжестью опуститься на коврик и сравнить предыдущее напряжение с теперешним расслаблением. При вдохе приподнять левую ногу, постепенно, чередуя, поднимать правую, левую руку подключать постепенно мышцы таза, спины, брюшного пресса, шеи и мышц всего лица. При выдохе каждый раз постепенно расслаблять все мышцы. При задержании дыхания прочувствовать напряжение всех мышц тела. При вдохе каждый раз расслабляться. Повторяем каждую позу 3-5 раз.

- тигриная релаксация, (2- вариант)

И.п. – лежа на животе, верхние конечности вдоль корпуса.

При вдохе поднять руки, согнуть их в локтях, левую половину лица положить на тыльную сторону левой руки. Отвести правую ногу, согнув колено, и подтягивать ее как можно выше к туловищу. Туловище повернуть так, чтобы правый локоть касался правого колена. Искать удобную и приятную позу.

При выдохе сознательно расслаблять бедра, весь таз, и постепенно мышцы всего тела. Эту позу выполнить в другую сторону. Медленно встаем.

- Женья! Как ты думаешь? Ты готова вернуться на танцпол? – спрашивает педагог.

Сегодня я узнала много о том, как правильно выполнять упражнения для растягивания мышц своего тела. Поняла, что физическая выносливость главным образом зависит от состояния позвоночника. Когда тело здоровое и каждый мускул и орган функционирует нормально, то мы становимся энергичными и смелыми.

Занятие завершено. Цели и задачи выполнены, учащийся готов к самореализации. Ситуация успеха создана и подтверждена работой и самоконтролем учащегося. Во время занятия звучит классическая и клубная музыка.

Педагог прощается с воспитанницей. Учащаяся исполняет танцевальный «поклон».

Информационное обеспечение программы:

1. «Азбука хореографии» - Т. Барышникова, г. Москва, 2002 г.
2. «Балет» - энциклопедия, г. Москва, «Просвещение», 1981 г.
3. «Классический танец» - В.А.Звездочкин, г.Ростов-на Дону, 2003 г.
4. «Искусство грации» - Г. Боброва, Датская литература, г. Ленинград, 1986 г.
5. «Секреты идеальной фигуры» - Внешсигма, Москва, 1981 г.
6. «Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика» - Т.Т.Ротерс, Москва «Просвещение», 1989 г.
7. «Махешварананда» - программа по оздоровлению позвоночника – Поль С.Брэгг, 2002 г.
8. «Пять Тибетских жемчужин» - Кристофер С. Килхэм, 2005 г.