**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования**

**«Центр детского творчества» г. Ярцево Смоленской области**

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**ОТКРЫТОГО ЗАНЯТИЯ**

**по теме:**

**«ОСНОВЫ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ»**

 **Автор:**

**педагог дополнительного образования**

**Бражникова Екатерина Николаевна**

**2018г**

**Цель занятия:** развитие двигательной сферы детей, формирование навыков по ориентировке в пространстве, развитие воображения и способности к двигательной импровизации.

**Задачи:**

• Формировать навыки ориентировки в пространстве.

• Развивать внимание, память, творческое воображение.

• Преодолевать двигательный автоматизм.

• Развивать зрительную и двигательную реакцию детей на световые, вербальные, зрительные сигналы.

• Воспитывать самостоятельность детей в выполнении упражнений

**Оборудование:**

Магнитофон, коврик.

**План занятия**

***Вводная часть занятия (5мин):***

* Приглашение учащихся в зал;
* Обход детей и знакомство с их осанкой;
* Знакомство с элементами ритмики: слушание музыки и определение ее характера, темпа и размера; воспроизведение хлопками и притопыванием ритмического рисунка.

***Подготовительная часть занятия (10мин):***

* Маршировка вдоль станков сначала бытовым и затем танцевальным шагом в различных ритмах (4/4, 3/4, 2/4) – в ритме марша, в ритме вальса, в ритме польки, меняя темп и включая паузы (на один такт 4/4, на 3/4, на 2/4);
* Вспомогательные упражнения на полу.

***Основная часть занятия (15мин) –*** азбука классического танца:

* Расстановка детей у станка; Объяснение и разучивания правильного положения тела и его частей при сомкнутых ногах и с разворотом на 90-120°;
* Знакомство с шестью позициями ног, тремя позициями рук и подготовительным положением рук;
* Правильное положение тела в I полувыворотной позиции ног.

***Заключительная часть занятия (5мин) –*** поклон.

**Описание занятия**

***Вводная часть занятия.*** На первом этапе занятия педагог проводит организационную беседу, на которой разъясняются требования, предъявляемые к учащимся: форма, культура поведения на занятиях.

После этого педагог начинает знакомиться с каждым учащимся, с его профессиональными данными – проверяет осанку, просит показать подъем ноги на полу в сторону, затем, поднимая ногу учащегося, определяет высоту шага в сторону, изучает гибкость его тела назад и вперед (назад – у станка, вперед – на середине зала).

На этом же занятии знакомятся с элементами ритмики и музыкальной грамоты. Им объясняют значение музыки в хореографическом искусстве. Затем детей знакомят с музыкальными размерами 4/4, 3/4, 2/4. Хлопая в ладоши и притоптывая, они воспроизводят разнообразные ритмические рисунки.

***Подготовительная часть занятия.*** Педагог объясняет детям, что такое бытовой шаг и что такое танцевальный. Педагог знакомит учащихся с разными музыкально-танцевальными жанрами: классическим, характерным, историко-бытовым, современным.

Затем вместе с педагогом дети разучивают несколько вспомогательных физических упражнений на полу, для чего взяв подстилку, располагаются в шахматном порядке на равных расстояниях друг от друга. Сначала выполняются упражнения на напряжение и расслабление мышц ног, затем – на выворотность ног. Занимаясь партерными упражнениями на подстилках, учащиеся осваивают технику исполнения тех или других движений.

***Основная часть занятия –*** азбука классического танца.

Педагог объясняет детям правильное положение тела и его частей при сомкнутых ногах. При этом следует обратить внимание на следующее:

* Тело должно находиться на таком расстоянии от станка, чтобы кисти рук свободно, без упора лежали на палке станка и были на уровне талии;
* Четыре пальца рук собраны, большой палец не обхватывает палку, а находится рядом с указательным пальцем, не прижимаясь к нему, запястье кисти опущено;
* Руки в локтях слегка согнуты, в области подмышек к телу не прижаты;
* Локти отведены слегка в стороны от корпуса;
* Ноги сомкнуты так, чтобы носок одной ноги был прижат к носку другой, а пятка к пятке, колени и бедра соединены друг с другом;
* Стопы должны плотно прилегать к полу (без упора на переднюю часть), чтобы тяжесть тела равномерно распределялась на обе ноги;
* Ноги выпрямлены, бедра подтянуты, коленные чашечки также подтянуты вверх, ягодичные мышцы собраны в области копчика;
* Живот слегка втянут, а талия как бы стянута поясом;
* Плечи свободно опущены, ключицы расправлены, грудная клетка находится в положении выдоха;
* Нижние края лопаток оттянуты вниз, к пояснице.

Для правильной осанки большое значение имеет положение корпуса относительно ног: таз должен быть в центре, позвоночник вытянут, голову следует держать прямо, спокойно и непринужденно, подбородок не должен быть опущен вниз или приподнят вверх, шея не напряжена (педагог проверяет это спереди и сзади), все части тела должны быть симметричны.

Педагог проверяет осанку у детей, указывает на неправильности постановки тела и отмечает тех, у кого осанка правильная.

Затем педагог знакомит учащихся с существующими в классическом танце позициями рук и ног. Им объясняется, что такое правильное положение тела (корпуса, ног, рук, головы) при полувыворотном положении ног.

***Заключительная часть занятия –*** поклон при полувыворотном положении ног.

Подведение итогов занятия.