Муниципальный этап Всероссийского конкурса
«Учитель здоровья России – 2019» -
«Учитель здоровья города Кировска – 2019»

Конспект занятия
по дополнительной
общеобразовательной общеразвивающей программе
«ГРАЦИЯ»

«Корригирующие упражнения в хореографии»

Воронова Ирина Владимировна,
педагог дополнительного образования
МАОДО «ЦДТ «Хибины»

г. Кировск
2019

Методическая записка

Тема занятия: Корригирующие упражнения в хореографии

Цель: формирование танцевальных умений и навыков**,** профилактика дефектов осанки.

Задачи:

Образовательные (предметные)

- сформировать у обучающихся представления о профилактике нарушений осанки, о специальных корригирующих упражнениях в хореографии.
- продемонстрировать обучающимся методику выполнения корригирующих упражнений в хореографии;
- разучить с обучающимися корригирующие упражнения;
- объяснить исключительную важность выполнения корригирующих упражнений для сохранения красивой, здоровой осанки;
- закрепить новые двигательные умения;
- расширить представления обучающихся о формах и методах укрепления здоровья посредством раскрытия новых возможностей развития физических качеств, способностей средствами хореографии.
- продолжить работу по формированию красивых манер, походки, осанки, выразительности телодвижений и поз;
- продолжить работу по формированию музыкально-ритмической координации движений;

Формируемые предметные умения: Соотносить движения с ритмом, мелодией и характером музыки. Создавать определенные образы животных, птиц, что в дальнейшем развивается в обобщенные понятия мягкости и тяжеловатости, полетности и приземленности. Соблюдать танцевальную осанку в движениях.

Развивающие задачи (метапредметные результаты):

- формировать умения адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, развивать навыки межличностного общения и сотрудничества в коллективе обучающихся, умение взаимодействовать с взрослым, сверстниками, проявлять взаимопомощь, вносить вклад в общий успех; чувство коллективизма (коммуникативные и личностные УУД);
- развивать умения выделять и определять качество и уровень усвоения знаний (регулятивное УУД);
- формировать умения контролировать, оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации (регулятивное УУД);
- развивать умения выполнять новые учебные действия на качественном уровне, развивать чувство ритма, темпа, исполнительских навыков в танце, художественно-творческие способности и художественный вкус;
- (познавательные и личностные УУД).

Методы обучения: объяснительно-иллюстративный - объяснение, беседа,

показ (на этапе объяснения и показа новой информации), репродуктивный - упражнения (на этапе самостоятельной работы обучающихся); игровой (игровая форма подачи материала).

Технологии обучения:

1) здоровьесберегающие технологии в хореографии (подвижные музыкальные игры, партерная гимнастика Бориса Князева, дыхательная гимнастика) Формирование правильной техники исполнения движения создает и совершенную в смысле «скульптурности» форму тела. На занятиях также формируются потребности в значительном двигательном режиме, здоровом питании и образе жизни без вредных привычек.
2) игровые технологии (Пидкасистый П.И., Эльконин Д.Б.) для активизации и интенсификации деятельности обучающихся с первых занятий для развития чувства ритмы, пластики, эмоционального раскрытия, координации движений.
3) Гуманно-личностная технология (Ш.А. Амонашвили) лежит в основе взаимоотношений с обучающимися, развитии их личностного потенциала, создании поддерживающего и мотивирующего микроклимата на занятиях.

Здоровьесберегающая информация - Корригирующие упражнения должны служить укреплению основных мышц поддерживающих позвоночник в нормальном состоянии и содействовать его выпрямлению. Особенно важно применение корригирующих упражнений в начале обучения. Это позволяет в ряде случаев принимать в ансамбль детей с некоторыми природными недостатками, и делать для них возможным занятие хореографией. В искусстве хореографии правильной осанки артиста всегда придавалось большое значение. Основой осанки является позвоночник. Самые частые дефекты позвоночника- это.

Сколио́з (греч. σκολιός — «кривой», лат. scoliōsis) — стойкое боковое отклонение позвоночника от нормального выпрямленного положения. При этом наблюдается повышенный мышечный тонус с одной стороны. Правильные корригирующие упражнения при сколиозе предполагают чередование нагрузки на плечевой пояс, мышцы спины, шеи и рук.

Лордоз (греч. λορδός — согнувшийся, сутулый) — изгиб позвоночника, обращенный выпуклостью вперёд, туловище перегибается в пояснице. При таком положении происходит деформация межпозвоночных дисков. При лордозе нужно укреплять мышцы брюшного пресса, растягивать мышцы и связки тазобедренных суставов, мышц и связок спины, особенно поясничного отдела.

Кифоз (др.-греч. κύφος согнутый, горбатый) — искривление верхнего отдела позвоночника. При наличии кифоза необходимо уменьшить грудной прогиб позвоночника назад. Для этого используются упражнения на укрепления мышц шеи, глубоких мышц спины, растягивание и укрепление передних мышц и связок грудного отдела позвоночника и живота, удерживающих лопатки в правильном положении. Особенно полезны упражнения на гибкость корпуса

назад в грудном отделе позвоночника. Часто нарушения осанки сочетаются с плоскостопием. Плоскостопие — изменение формы стопы, характеризующееся опущением её продольного и поперечного сводов. Оно отрицательно влияет на положение таза и позвоночника, ведёт к нарушению осанки, задерживает общее физическое развитие.

Корригирующие упражнения – это упражнения, которые применяются с целью коррекции уже имеющейся деформации и с целью профилактики дефектов осанки» (М.: Флинта. Э. Н. Вайнер, С. А. Кастюнин.)

Вид занятия - тренировочное занятие

Формы обучения: групповая, индивидуальная.

Целевая аудитория: – 2-й год обучения,

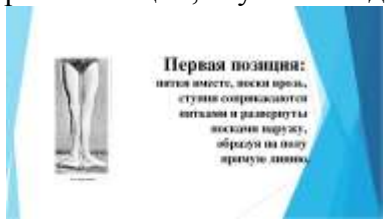
Место проведения: класс хореографии, кабинет № 3.

Дата проведения: 26 сентября

Время: 17.45 – 18.10

Оборудование и инвентарь: музыкальный центр, коврики, аудиоряд – детская танцевальная музыка.

Конспект занятия

Деятельность педагога	Этап образовательного процесса	Деятельность обучающегося
Создание коммуникативного контакта.	**<u>Подготовительный</u>** – Здравствуйте дети! Сегодня мы с вами продолжим укреплять свои ножки и выравнивать спинку. Выполняя систематически упражнения, наши мышцы крепнут, движения становятся более красивыми. Чувствуя свои мышцы, мы лучше управляем своим телом. – Построились на середине зала, делаем поклон (шаг с правой ноги в правую сторону на счет раз, на счет два приставить левую ногу к правой, счет три – четыре кивок головой. Все тоже самое с левой ноги и вернуться в исходное положение.)	Эмоциональный настрой на занятие Поклон. Интерес к предстоящей деятельности Соотнесение своих действий с действиями товарищей
Мотивационная установка	Девочки, сегодня мы с вами повторим и проработаем упражнения, которые помогают нам подготовить ножки, ручки и корпус к выполнению танцевальных движений. Выполняя эти упражнения, мы с вами учимся управлять своими движениями правильно и красиво. Рассказ о значении корригирующих упражнений для развития хореографических данных, таких как осанка, танцевальный шаг (шпагат), натянутость ног и стопы. Выполняя систематически упражнения, наши мышцы крепнут, движения становятся более красивыми. Чувствуя свои мышцы, мы лучше управляем своим телом.	Стоят в первой позиции, слушают педагога. 
Педагог показывает упражнения, следит за правильностью выполнения, корректирует технику исполнения по мере	**<u>Танцевальная разминка</u>** Эта часть состоит из разминки, в которую входят следующие движения по кругу: Танцевальный шаг, шаги на полупальцах чередуются с шагами на пяточках. Шаги с согнутыми коленями. Подскоки, галоп, прыжки на двух ногах. Движения на середине: Повороты головы “упражнения на развитие мышц шеи”, упражнения с подьемом плеч для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья. Наклоны корпусом в право, в лево,в перед и назад. Разминка необходима для разогрева мышц всего тела, связок ног и стоп. Это даёт возможность вести работу более эффективно. А так же	Обучающиеся выстраиваются в круг и исполняют подготовительные упражнения для разогрева мышц: танцевальный шаг с носочка, шаги на полупальцах и пятках, танцевальный марш, подскоки, галоп, мягкий шаг на полупальцах, танцевальный бег с высоким подниманием колена и с захлёстом назад, прыжки. В данных упражнения как в последующих движениях на полу применяется игровая

необходимости.	разминка настраивает учащихся на рабочее настроение.	технология. Обучающиеся исполняют движения, имеющие образные сходства с различными животными. Это развивает образное мышление и увеличивает интерес к образовательной деятельности.
Педагог показывает упражнения, следит за правильностью выполнения, корректирует технику исполнения по мере необходимости. Объясняет, для профилактики каких нарушений осанки предназначено каждое упражнение.	**<u>Основная часть</u>** Корригирующие упражнения: Упражнения на укрепление мышц стопы: – сокращение и натянутость стопы («утюги-стрелочки»); – наклоны вперёд с работой стопы. Упражнения на гибкость (лёжа на животе) и укрепление мышц спины: – «кошечка», «лодочка», «корзинка», «мостик», «самолётик». – упражнения для осанки (держать спину определённое количество времени, руки сложены «полочкой», изображая, что сидим на уроке и слушаем) Упражнения на выворотность ног: – «лягушка» сидя на полу, лёжа на животе, «книжка» Упражнения на растяжку ног: – - наклоны к ногам (боком, два плеча вперёд), меняя, чередуя положение ног (наклон к обеим ногам, наклон к одной ноге - вторая согнута, открыв обе ноги в сторону).	Обучающиеся берут коврики и ложатся на пол. Выполняют упражнения
Педагог показывает упражнения, подводит итог занятия.	**<u>Заключительная часть</u>** – - Чувствовали ли вы свои мышцы во время выполнения упражнений? Мышечная боль – это результат нашей работы. Сегодня вы поняли, как можно управлять своим телом, это поможет вам точнее выполнять танцевальные движения. – А сейчас мы с вами поиграем в игру «Воздушный шарик». Представили, что вы воздушный шар, которы сначала сдувается, а потом мы его будем надувать. Игра «Воздушный шарик» Молодцы! Поклон.	Упражнения на расслабление мышц тела после нагрузки. Поклон.

Литература:

1. Абриталин А. В. - доцент кафедры хореографии «Академии танца» университета Н. Нестеровой; Сафина Т. В., Попова Н. В. – преподаватели ДШИ «Надежда», 2009
2. Краткий энциклопедический словарь. — М.: Флинта. Э. Н. Вайнер, С. А. Кастюнин. 2012.
3. Детская лечебная физическая культура: учебно-методическое пособие / Пягай Л.П. / ТГПИ им. Д.И. Менделеева. – Тобольск, 2003.
4. Электронный ресурс. Режим доступа: yandex.ru/video/search?text=партерная гимнастика Бориса Князева&path=wizard&noreask=1
5. Электронный ресурс. Режим доступа: http://mognovse.ru/xwn-ispolezovanie-parternoj-gimnastiki-na-dopolnitelenih-zanya.html Учитель хореографии Богомолова О.Н.
6. Электронный ресурс. Режим доступа: https://infourok.ru/korrigiruyuschie-uprazhneniya-v-horeografii-1526092.html