Комитет по образованию Административного городского округа Подольск

Муниципальное учреждение дополнительного образования

Центр детского творчества

«Утверждаю»

Директор МУ ДО ЦДТ

\_\_\_\_\_\_\_\_ С. В. Огаркова

**План - конспект**

**открытого занятия**

педагога дополнительного образования

Сокол Юлии Эдуардовны

тема

«Знакомство учащихся с понятием баланс»

2022г.

**План – конспект**

**открытого занятия к педагогическому конкурсу**

**«Сердце отдаю детям».**

**Дата:** 17.05.2022 г

**Тема: «**Знакомство учащихся с понятием баланс***».***

**Цель:**познакомить учащихся с понятием баланс посредством использования чувств равновесия и устойчивости.

**Задачи:**

***Предметные:***

- способствовать физическому развитию детей посредством чувства равновесия;

- обучить приемам самоконтроля;

- ознакомить с терминологией;

- формировать чувство устойчивости;

 - развивать координацию движений с помощью равновесия;

-  укрепить опорно-двигательный аппарат;

***Метопредметные:***

- формировать навыки коллективного общения;

- формировать навыки творческого взаимодействия на занятии с педагогом;

- развивать внимание, память.

***Личностные:***

- способствовать психологическому раскрепощению посредством создания атмосферы доброжелательности;

- активизировать интерес к танцу;

- формировать целеустремленность;

**Тип занятия:** изучение нового материала.

**Педагогические технологии:**

- групповая технология;

- ИКТ;

- личностно-ориентированная технология;

- технология дифференцированного обучения.

**Форма работы:** фронтальная

**Методы:**

1. Наглядные: демонстрация, показ движений;

2. Словесные: объяснение, беседа;

3. Практические: упражнения;

4. Творческий метод: импровизация;

5. Игровые методы: отгадывание кроссвордов.

**Музыкальный материал:**

 Музыка русских и зарубежных композиторов квадратного построения с четким ритмическим рисунком и ярко выраженной фразировкой.

**Принципы отбора репертуара:**

  - соответствие хореографическим задачам;

  - доступность, соответствие возрастным особенностям детского восприятия;

  - художественный вкус;

 - соответствие стиля и характера исполняемого движения музыкальному материалу.

**Материально-техническое обеспечение:**

- хореографический зал, оборудованный балетными станками, зеркалами;

- кубики для йоги, скакалки;

- дидактический материал (кроссворд, анатомический атлас);

- индивидуальная форма учащихся;

- компьютер, звуковые колонки;

- мультимедийный проектор с интерактивной доской;

**Подготовка аудитории к занятию:**

Проверяется техническая готовность аппаратуры, чистота полов, проветривается помещение за 30 мин до занятия.

**План занятия.**

1.**Вводная часть 3 мин**

Организационный момент.

- вход в танцевальный зал;

- знакомство с педагогом;

- проверка готовности к занятию;

- инструктаж по технике безопасности;

- обозначение темы и цели занятия;

**2. Подготовительная часть 2 мин**

 Разминка.

- Приседания - demi plie, grand plie;

- подымание на полупальцы – releve;

- наклоны вперед-сторону-назад со скакалкой в руках сложенной пополам;

- прыжки на скакалке, или без скакалки (разогрев ног, стоп, бедер – основного инструмента танцора).

*Примечание: репродуктивный, практический метод.*

**3. Основная часть 20 мин**

- анатомический разбор строения позвоночника и тазобедренного сустава человека;

- базовые упражнения на равновесие, лежа на кубиках;

- базовые упражнения на равновесие, стоя на кубиках;

- терминология хореографических элементов;

- танцевальная импровизация на баланс.

**4. Заключительная часть 5 мин**

Подведение итогов.

- проверка усвоения теоретических знаний: разгадывание кроссворда;

- рефлексия;

- основное построение для выхода из зала;

- поклон педагогу.

- выход из танцевального зала.

**Ход занятия.**

**1.** **Вводная часть**.

**Организационный момент.**

Учащиеся входят в зал. Построение в шахматном порядке. Педагог представляется учащимся:

**Педагог:** Здравствуйте, дети! Я очень рада видеть вас, таких улыбающихся, радостных! Надеюсь, что мое занятие будет для вас интересным, познавательным, и мы успеем познакомиться и подружиться.

- Меня зовут Юлия Эдуардовна. Я руководитель детского хореографического коллектива «Шаг Вперед». Мы с вами не знакомы. Я буду к вам обращаться по имени, написанном на бейджиках, которые прикреплены к вашим футболкам.

 - Вижу, что вы готовы к занятию: внешний вид опрятный (проверка внешнего вида, формы, обуви, прически).

**Педагог (показывает поклон):** Вы знаете, что это за движение? Это поклон. Таким образом, вместо привычного «здравствуйте»принято приветствовать друг другав мире танца. Давайте, мы его с вами исполним *(исполнение поклона).*

**Педагог:** Хореографические занятия – травмоопасный вид деятельности, поэтому танцоры знают правила техники безопасности. Послушайте, пожалуйста, инструкцию:

*(педагог показывает инструкцию по ТБ на экране - 1**слайд).*

* Брать инвентарь с разрешения педагога;
* Не иметь на себе предметы, представляющие опасность для себя и окружающих;
* Выполнять упражнения с предметом на безопасном расстоянии от зеркал;
* Выполнять упражнения на безопасном расстоянии друг от друга, соблюдая дистанцию и интервалы.

**2. Основная часть.**

**Теоретическая часть.**

**Педагог:** На нашем занятии мы познакомимся с балансом. **Баланс** - способность сохранять устойчивость тела и держать равновесие во время движения.

- Без баланса не будет красивого, изящного танца, ведь именно чувство баланса позволяет во время исполнения даже очень сложных движений сохранять устойчивость и равновесие. **Баланс** – это способность не падать, сохраняя гармонию движений.

**Педагог:** Давайте произнесем хором, как называется состояние, с помощью которого мы будем сохранять чувство равновесия и устойчивости *(дети повторяют понятие*)? Во время занятия будьте внимательны, запоминайте всю терминологию. Баланс невозможен без опорно-двигательного аппарата, вестибулярной системы и зрительной системы.

*Слайд 2 «Опорно-двигательный аппарат»*

**Педагог:** Посмотрите на опорно-двигательный аппарат человека, который состоит из скелета, суставов, сухожилий и мышц. Основа скелета – *позвоночник* (проговаривают термин). Позвоночник в хореографии называют *осью*. Она важна для соблюдения баланса. Скелет также имеет кости и суставы. Суставы обеспечивают подвижность костей. В чувстве баланса важную роль играет тазобедренный сустав (или центр тяжести) (проговаривают термины). Движение и сохранение баланса также невозможно без мышц.

*Слайд 3 «Вестибулярный аппарат»*

**Педагог**: Вестибулярный аппарат – орган, который расположен во внутреннем ухе, он контролирует положение тела в пространстве и обеспечивает его равновесие (показ на слайде).

*Слайд 4 «Зрительная система»*

 **Педагог**: Основа зрительной системы – глаза, соединительные пути, ведущие к зрительной коре и другим частям мозга (показ на слайде).

**Педагог:** Надеюсь, что полученная информация пригодиться вам для выполнения балансировочных упражнений.

**Практическая часть**

**А) Разминка.**

**Педагог:** Перед тем как мы приступим к основным упражнениям, нам надо разогреть мышцы. Предлагаю взять скакалки.

* приседания (demi plie, grand plié) со скакалкой в руках сложенной пополам;
* подымание на полу пальцы (releve) со скакалкой в руках сложенной пополам;
* наклоны вперед-сторону-назад со скакалкой в руках сложенной пополам;

**Педагог:** Сейчас мы будем выполнять прыжки.Вы можете выбрать: делать прыжки со скакалкой или без нее. Как вам больше нравится.

* прыжки на скакалке, или без скакалки (разогрев ног, стоп, бедер – основного инструмента танцора).

***Примечание. Применение личностно-ориентированной технологии с дифференцированным подходом:*** у***чащимся предлагается на выбор прыжки на скакалке или без скакалки.***

**Б). Упражнения.**

Упражнение 1.

 Лечь спиной на кубики. Один кубик кладется под плечи, другой под стопы.

**Педагог:** Предлагаю два варианта упражнения:

1) кубики кладем широким основанием на пол;

2) кубики кладем ребром на пол.

**Педагог:** Я вас поделю на группы.

*педагог делит учащихся на две группы по уровню подготовки:*

*- физически менее подготовленные учащиеся;*

*- физические более подготовленные учащиеся.*

***Примечание. Применение технология дифференцированного обучения.***

Это упражнение на развитие **равновесия** в теле. Ваша задача вытянуться **«крестом»**, т е тянемся головой вперед, ногами назад, руками в стороны. Почувствуйте мышцы вдоль **позвоночника.** Их надо напрячь. В хореографии это называется **ось**. Почувствуйте мышцы **таза** тоже через напряжение. Это **центр тяжести**. Если упражнение выполнено правильно, появляется ощущение полета.

Упражнение 2.

Встать обеими ногами на кубик, другой кубик держать в руках, вытянутых вперед. Это ИП. В медленном темпе поднять правую ногу, согнутую в колене вверх. Все время контроль над **центром тяжести** и вытяжением через **ось**. Выпрямить ногу вперед. Вернуться в ИП. Выпрямить ногу в сторону. Вернуться в ИП. Выпрямить ногу назад. Вернуться в ИП. Повторить упражнение с другой ноги.

***Применение личностно-ориентированной технологии с дифференцированным подходом:******учащиеся выбирают стоять без кубика, на одном кубике, или на двух.***

**Педагог:** Выполняем упражнение в медленном темпе, уделяя внимание необходимости сохранять мышечное напряжение длительное время в соответствующих центрах – мышцах вдоль **оси** (позвоночника) и **центра тяжести** (тазобедренного сустава).

Упражнение 3.

Встать обеими ногами на кубик. Другой кубик положить на голову. Выполнять наклоны корпусом вперед с разными позициями рук, в сторону с разными позициями рук.

**Педагог:** Мы уже знаем, что воображаемая **вертикаль – ось (позвоночник)**, которая выходит ровно из **центра тяжести – тазобедренного сустава** должна стремиться вверх **(вытяжение)**. Пожалуйста, концентрируйте внимание на этом.

***Примечание. Применение личностно-ориентированной технологии с дифференцированным подходом:******учащиеся выбирают стоять на одном кубике, или на двух, или вообще без кубика.***

Упражнение – импровизация 4.

**Педагог:** Ребята! А вы знаете, что такое импровизация?

- Импровизация - это значит творить, создавать что-либо без предварительной подготовки.

- Предлагаю выполнить упражнение на импровизацию. Попробуйте двигаться под музыку. Слушайте свое тело. Экспериментируйте с ритмом. Пробуйте ускорение, замедление. Попробуйте написать в воздухе слова – термины, которые вы узнали сегодня на занятии с помощью движений телом. Нарисуйте глазами на полу воображаемую геометрическую фигуру и двигайтесь в ее пределах. Отбросьте робость и стеснения.

- Желающие могут взять в руки предметы, с которыми мы сегодня занимались, и использовать их в своей импровизации.

*Учащимся предлагается три темы:*

* передвигаться в заданном пространстве, держа кубик на голове и в руках. Задача не уронить предмет, держать равновесие, перенося тело с одной ноги на другую.
* передвигаться в заданном пространстве, используя уровни, держа кубик на голове и в руках, или в руках. Задача не уронить предмет, держать равновесие, перенося тело с одной ноги на другую.
* передвигаться в заданном пространстве без предмета, используя только свое тело. Задача держать равновесие, перенося тело с одной ноги на другую.

***Примечание. Применение личностно-ориентированной технологии.***

**3. Заключительная часть.**

Подведение итогов.

**Педагог:** В начале занятия я вам сказала, чтобы вы запоминали новые слова - термины. Сейчас я предлагаю разгадать кроссворд для закрепления полученных знаний.

***Примечание. Применение игровой технологии***.

**Педагог:** Ребята! Занятие наше подошло к концу. Вы сегодня узнали много интересного и познавательного. Поднимите, пожалуйста, руку кому понравилось занятие.

- Вы мне тоже очень понравились. Все были вовлечены в учебный процесс, молодцы! Умеете работать в команде. Хочу выделить некоторых учащихся, у которых получилось лучше держать равновесие и сохранять чувство баланса *(позитивная оценка учащихся, выделение самых старательных детей, творческих, трудолюбивых).* .

**Педагог:** Наше занятие также завершится поклоном *(исполнение поклона).*

- Всех благодарю. До свидания.

*Выход учащихся из зала.*