Открытое занятие по предмету «Танец» у учащихся 1 класса хореографического отделения (Iступень обучения) СП ДШИ ГБОУ СОШ с. Домашка. Педагог Бабушкина И.В. 28.112022г.

Тема открытого занятия: « Работа над постановкой корпуса при положении рук на поясе у детей начинающих обучение хореографией»

Целю открытого занятия является: формирование у детей правильного положения рук по средствам использования гимнастической палки во время исполнения хореографических элементов.

Задачи:

1.(образовательная) отработать технические приемы постановки рук на поясе.

2.(развивающая) экспериментально проверить эффективность работы с применением гимнастического инвентаря при исполнении программных элементов по предмету.

3.(*воспитательная*) побудить воспитанников к творческой инициативе в процессе танцевальной деятельности

Возраст учащихся, количество детей : 7-8 лет, 1-2 классы (1год обучения) 6человек

Тип занятия:- «открытое»

Формы работы: групповая, индивидуальная,

Методы обучения: беседа, объяснение, показа, практическая работа (выработка статичных положений, отработка учебных комбинаций),на протяжении занятия используются технологии здоровьесбережения, но не как отдельная технология, а как система смены работы разных видов мышц, предупреждая их перегрузку.

Оборудование: хореографический класс, аудио магнитофон, гимнастические палки, мягкие игрушки(в качестве вспомогательных средств)

Продолжительность занятия: 40 минут

Актуальность данного открытого занятия: заключается в нахождении эффективных способов для правильной постановке рук на поясе и его закрепления, как одного из основных положений у детей начинающих

танцевальную деятельность. Актуальным так же является развитие подвижности и мышечного тонуса в области грудного отдела позвоночника необходимого для целостного формирования крепкого и развитого плечевого пояса юного танцовщика.

Ход занятий.

Организационный момент: Здравствуйте девочки, начинаем урок « Танца» поклон**.**

введение в тему занятия. Сегодня на открытом занятии мы с вами отработаем и экспериментально проверим эффективность работы с гимнастическим инвентарем наш традиционный комплекс упражнений, направленный на разогрев и закрепление различных групп мышц и в процессе разогрева будем вкраплять танцевальные элементы, отрабатывать приемы исполнения.

(1 мин)

1.Работа с гимнастической палкой. (утрированное положение рук на поясе через гимнастическую палку(давление палки на поворот локтей вперед, раскрытие лопаток. **(1мин)**

2. Движение по кругу: ходьба с носка, фиксация работающей стопы на точке passé-retire, бег pas de bure с положением палки на лопатках.
(контрольная проверка)Затем тоже самое без палки, руки на поясе.
(*Анализ проверки положения рук.)(***5мин)**

3.**Работа с гимнастической палкой**.(утрированное положение глубокого приседания по VI позиции, проверка ровности спины (гимнастическая палка под коленками**)(2мин)**

4.Комбинация приседания demi,grand plie по (VI, I,II параллельной, II выворотной поз. ног, re на 90гр. назад) . Комбинация на развитие координации. **(***Анализ исполнения***) (5мин)**

5.Комбинация battements tendu/ jete. Комбинация на развитие координации.**(***Анализ исполнения***) (5мин)**

Элемент релаксации и сброса напряжения: игры «Вода стекает по стеклу», «Шарик надулся- шарик лопнул»(2 мин)

6. Комбинация на отработку положения passé-retire , demi rond по VI поз. ног(комбинация исполняется с предметом -игрушка) Комбинация на развитие координации.*(Анализ исполнения***)(5мин)**

7.Работа с гимнастической палкой. (утрированное положение рук на поясе через гимнастическую палку(давление палки на поворот локтей вперед, раскрытие лопаток.(*Анализ проверки положения рук.)***(1мин)**

8. Комбинация ковырялочки (основы народного танца) с положение рук на поясе. Комбинация на развитие координации(*Анализ исполнения***)(5мин)**

9.**Работа над развитием подвижности грудного отдела позвоночника**. Подготовка к por de bras. Передача гимнастической палки через перегиб назад *(анализ исполнения***)(6мин)**

Выводы: итак мы сегодня работали над формированием положения рук на поясе, с помощью гимнастической палки. Расскажите о ваших ощущениях, что вам дает владение правильной постановкой рук, для чего она нужна?

Рефлексия- рассуждение учащихся.(2мин)

Педагог: я благодарю всех за занятие

Поклон. **(40 мин)**

Самоанализ проведенного открытого занятия.

План занятия был выстроен в четкой системе «От простого к сложному». На занятие я старалась включить комбинации, имеющие разнообразную структуру учебных и танцевальных элементов, позволяющих развивать ребенку координацию движений под музыку, ориентацию в пространстве.

Ход занятия был выстроен в четком механизме передачи педагогом и получения воспитанниками знаний и умений по данной теме. Технология выработки правильного положения рук(кистей) на поясе и разворот локтей в перед, экспериментально отобразил в очередной раз, что внедрение гимнастического инвентаря, во многом сокращает время и улучшает качество исполнения, качество технической формы юных танцовщиков. Учитывая, что способности воспитанников различны, я использовала прием собственного лидированного показа и показа сильных учеников в качестве закрепления и повторения учебного материала. Занятия реализовывалось по принципам коммуникативности между участниками открытого занятия, вследствие чего устанавливались речевые, биомеханические контакты взаимодействия, учащиеся развивали навык рефлексии: объяснения, анализ собственного исполнения. Выбранный темп занятия позволил воспитанников держать в активности и заинтересованности. Атмосфера на занятии получилась доброжелательная и комфортная. Я считаю, что цель занятия была достигнута, благодаря решению намеченных задач.

Педагог ДО ДШИ Бабушкина И.

Авторский комплекс упражнений к открытому занятию.

Аннотация: Формирование правильной постановки рук в позициях и на поясе, одно из важнейших этапов в становлении юного танцовщика. «Руки-это наше лицо». Академическая школа многими столетиями требует эстетики «культурного исполнения» и формирование культуры в исполнении основная задача для педагога. Неряшливая постановка рук –это всегда провал на конкурсе или на контрольном уроке. Грамотная работа корпуса и рук это всегда успех! Но это не просто успех, а это и удобство для исполнителя. Чтобы урок академического танца был для ребенка интересен , и посилен, необходимо с первых дней вырабатывать у ребенка закрепленный корпус.

Упражнение №1Обхват гимнастической палки «перед собой на поясе» в положении руки на поясе. МЕДОИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ. Давление палки на локти позволяет растянуть и закрепить и закачать подостную и круглую мышцы спины. Сильная спина это правильные позиции рук, общая устойчивость. Особо нужно обратить внимание на растягивание локтевых точек вперед, закрепление этого положения при исполнении движений. Так же обратить внимание на посадку ладоней на поясе, где образуется впадина на запястье. Утрированное соединение кистей рук на поясе не мешает качеству постановки рук, так как при убирании палки, лопатки сами сбой сокращаются , плечи расправляются, ладони перемещаются на пояс сбоку, а локти остаются направлены вперед только лишь при собранном животе, который при обхвате палки был сильно прижат давлением палки. Это очень эффективное упражнение. Исполняется 3-4 раза в уроке	

Упражнение №2 Обхват гимнастической палки со спины в области лопаток, прижимая палкой не только лопатки, но предплечье. Лопатки сокращаются. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.Данное упражнение помогает выравнивать лопатки, особенно крыловидные их формы, вытягивать позвоночник. Предназначается так же для устранения сутулости(осанка с отклонениями- кифоз). Данное положение можно использовать при хотьбе, наклонов вниз, мелкого бега, приседаний. Исполнять 3-4 раза по 1 мин. в течении урока	
Упражнение №3 Фиксация гимнастической палки под коленками в глубоком приседании по VI поз(Grand plie) МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ. Данное упражнение и положение рекомендуется для отработки вертикальной линии спины при приседании и горизонтального положения бедер относительно пола. Учитывая, что при изучении часто наблюдается *ошибки- (*проваливание таза вниз, задирание бедер вверх и наклон корпуса вперед), данное положение способно одновременно устранить все ошибки, так как гимнастическая палка может удержаться при горизонтальности бедер, прямой спине и высоких полупальцах, что очень важно при понимании детьми правильного подъема пяток в глубоком приседании. Рекомендуется повторять упражнение по 3-4 раза по 1 мин. в урок, в момент изучения Grand plie	

Упражнение №4 Наклоны в сторону с фиксацией гимнастической палки на полу. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ. Закачка широчайшей мышцы спины. Ее закачка и закрепление необходимо для помощи фиксации рук на поясе (упр№1). Упражнение исполняется медленно из стороны в сторону. Поначалу палка касается пола, в последствии палка должна оставаться только на воздухе, а корпус и руки наклоняться параллельно пола. Нужно следить , чтобы противоположная нога(стопа) и бедро от наклона не заворачивались во внутрь!!! Данное упражнение так же исполняется вперед, закачивая трапециевидные и ромбовидные мышцы спины. Рекомендуется исполнять в разминке от 6 до 10 раз. При необходимости повторять во время урока.	
Упражнение №5 Перехват гимнастической палки через спину (Парное упражнение). Растяжка и закачка грудного отдела позвоночника. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ. Данное упражнение вырабатывает правильную последовательность перегибов при исполнении Por de bras:грудной, шейный = шейный, грудной. Так же растягивание межпозвоночных дисков в грудном отделе позволяет не только владеть хорошим перегибом, но и помогает направлять локти вперед при положении рук на поясе. Возможные ошибки при исполнении данного упражнения: исключать перегиб в пояснице!!! Работает только грудной отдел и шейный!	

Упражнение №6 Поднимание корпуса по средствам перехвата гимнастической палки при положении ног в I поз. Закрепление мышц поясничного и грудного отдела позвоночника. (Парное упражнение) МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ. Данное упражнение исполняется при хорошо разогретом теле. Оно способствует развитию и закреплению практически всех мышц позвоночника и спины в целом, поскольку включает в работу и тазобедренный сустав находящийся в выворотном положении. Таз скреплен с мышцами поясницы и данном упражнении закрепляет напряжение (сокращение) ног , ягодиц, поясницы. Закрепляя спину, и руки, данное упражнение эффективно для формирования правильной постановке рук на поясе.	