**МБУДО «Центр дополнительного образования детей г.Медногорска»**

**«Конспект занятия – детский игровой стрейчинг»**

 **Выполнила: Кияева Инна**

 **Викторовна, педагог д.о.**

**г.Медногорск 2017**

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. Аннотация к занятию.

2.Конспект занятия.

3.Литература.

 **АННОТАЦИЯ**

Интенсивные изменения в системе образования, инновационные процессы в Российской школе ставят вопросы о сохранении здоровья школьников. По статистике не более 10-12% детей являются абсолютно здоровыми. Поэтому особую актуальность приобретают педагогические технологии, направленные на сохранение и укрепление здоровья,  формирование здорового образа жизни учащихся, так называемые здоровьесберегающие технологии.

Для занятий  хореографией  мною принимаются дети с различными физическими данными, поэтому возникает необходимость на уроках заниматься как общим физическим развитием ребенка, так и исправлением (коррекцией) физических недостатков. Формирование правильной техники исполнения движений создает и совершенную, в смысле «скульптурности», форму тела.

В процессе обучения в коллективе  формируются  необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни.  Воспитанники учатся использовать полученные знания в повседневной жизни. И это способствует общему оздоровлению ребенка.

В своей работе я использую  здоровьесберегающие образовательные технологии.

Они   подразделяются на подгруппы:

1.организационно – педагогические

2.психолого - педагогические технологии

3.учебно-воспитательные технологии

4.лечебно - оздоровительные технологии

5.игровые технологии

Организационно – педагогические технологии  определяют структуру учебного процесса, учебные планы, программы, расписания занятий, способы деятельности на занятии  и т.д., должны способствовать предотвращению состояния переутомления, гиподинамии и других дезаптационных состояний у обучающихся.

Важно обратить внимание на санитарно-гигиеническое состояние помещений, освещенность , температурный режим зала и раздевалок, проветривание помещений, нормальное функционирование всех систем жизнеобеспечения.

Специализированная тренировочная форма и обувь, а также концертные костюмы – одна из составляющих по санитарно – гигиеническому просвещению учащихся и родителей. Она помогает решить вопросы внутренней зажатости некоторых учащихся, неуверенности в себе, прививает чувство стиля в одежде и манеры общественного поведения. Важно создать свой индивидуальный, методически верный план прохождения программ, учитывающий возможности учащихся, условия конкретной работы, предотвращая переутомления и других дезаптационных состояний детей.

Психолого - педагогические технологии  связаны с непосредственной работой педагога на уроке и воздействием, которое он оказывает на своих учеников.

Работа здесь должна быть организована на фундаменте педагогики сотрудничества, для достижения оптимальной психологической адаптации  воспитанников.

Психологический комфорт, партнерские отношения, знание индивидуальных особенностей учащегося составляют психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса. Необходимо стремиться учить диалогично, то есть в сотрудничестве с учащимися, а не по принципу «сверху вниз». Главная задача - вызвать у обучающихся устойчивую мотивацию к учебной деятельности.

Учебно-воспитательные технологии  включают процесс по обучению грамотной заботе о своем  здоровье и формированию культуры здоровья учащихся, мотивации к ведению здорового образа жизни, предупреждению вредных привычек, а также проведение организационно-воспитательной работы с учащимися после занятий, просвещение их родителей.

Лечебно - оздоровительные технологии

Все дисциплины в хореографии имеют в своей основе упражнения, формирующие двигательные навыки учащихся, учат сознательно управлять мышечным аппаратом и одновременно корректируют физические недостатки.

Основным педагогическим условием успешного обучения учащихся хореографией являются задания с постепенно нарастающей степенью трудности. Системность предполагает распределение упражнений таким образом, чтобы новые задания опирались на ранее усвоенный материал. С постепенным усложнением и увеличением двигательных умений и навыков в процессе воспитания,  должны нарастать объем и интенсивность нагрузок, обеспечивающих развитие двигательных качеств учащихся, воспитывая силу, выносливость и гибкость.

Занятие танцем формирует правильную осанку, тренирует мышечную силу, дает организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта. Именно хореография предоставляет огромные возможности для решения проблем, связанных со здоровьем детей.

В практике мною   применяются  также игровые технологии. Подвижные музыкальные игры - это мощный лечебный фактор. Благодаря музыкально-подвижным играм  ребёнок освобождается от страха, агрессии, нарушения поведения. Это помогает решать проблему адаптации младших школьников через игровую психотерапию, снижает у них состояние психического дискомфорта, эмоционального напряжения, исчезает зависимость от окружающих, состояние враждебности друг к другу, тревожности, многие осознают отрицательные черты своего характера, происходит сплочение в коллективе. Занятия становятся более разнообразными.

Музыка -  это неотъемлемая часть хореографии. Она благотворно влияет на детей. Музыкальное сопровождение можно рассматривать, как фактор стимулирующего воздействия на детей, обучающихся танцу. Применение музыки способствует успешному усвоению двигательного навыка.

Во время занятий тренируется правильное дыхание. Дети учатся правильному чередованию вдоха и выдоха, умению напрягать и расслаблять положение тела.

Используя во время своих занятий здоровьесберегающие технологии, я пришла к выводу, что установка на здоровье и здоровый образ жизни не появится у человека сама по себе, она формируется постепенно. Привлечение внимания обучающихся к своему здоровью обеспечивает решение задач и проблем воспитания здорового поколения.

**Конспект занятия по хореографии**

**Тема:** Разучивание танца «Кремена»

**Цель: Р**азвитие навыков грамотного исполнения танцевальных движений

**Задачи:**

**Обучающие:**

- закрепить знания, умения и навыки исполнения разминки полученных на предыдущих занятиях;

**Развивающие:**

- развить координацию движений и эмоциональную выразительностьдетей путем повторения и отработки танцевальных движений;

-укрепление опорно-двигательного аппарата

- развивать гибкость и выносливость и продолжать работу над постановкой правильного дыхания.

**Воспитательные:**

- воспитывать доброжелательность, готовность к сотрудничеству;

- формировать чувство ответственности;

- воспитывать у детей желание познавать мир прекрасного; - - активизировать творческие способности.

**Основные методы работы :**

- наглядный (показ)

- словесный (объяснение, беседа)

- практический ( демонстрация движений)

**Возраст детей:** 7-8 лет

**Оборудование для педагога:** магнитофон

**Оборудование для детей:** коврик для занятий

**Продолжительность занятия**: 45 мин

**План занятия:**

1 Организационный момент (1мин)

2 Упражнения стоя на середине зала (7мин)

3 Упражнения сидя и лежа на полу (13мин)

4 Прыжки (5 мин)

5Разучивание танца «Кремена» (19 мин)

**Ход занятия**

**Организационный момент**

**Упражнения стоя на середине зала**

Поклон.

 повороты головы в право и лево, в верхи вниз

* маршировка на месте;
* упражнения для улучшения гибкости шеи;
* упражнения для улучшения эластичности плечевого пояса и подвижности плечевых суставов;
* упражнения для улучшения подвижности локтевого сустава и эластичности мышц плеча и предплечья;
* упражнения для увеличения подвижности лучезапястных суставов, развития эластичности мышц кисти и предплечья;
* упражнения для улучшения подвижности гибкости суставов позвоночника;
* упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов;
* упражнения для улучшения подвижности коленных суставов;
* упражнения для увеличения подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы.

**Игра *«Найди своё место»***;

* педагог ***раздает***резинки двух цветов, ***одеть*** на правые руки (белый – внешний круг, красный – внутренний круг);

**Этюды сидя на полу**

1. Для работы стоп. Сидя, работаем стопами. Вытягиваем вперед. Затем к себе. Рисуем «солнышко» - делаем круг стопами.
2. «Угольки». Ноги согнуты в коленях, стоят на носочках, дотрагиваемся до поля пяточками и сразу поднимаем их вверх, говорим «Ой!»
3. «Кошечка». Упражнение на гибкость спины. Эмоциональное сопровождение звуками – шипение «мяу». Стоя на коленях, делаем повороты корпусом, то в одну сторону, то в другую. Затем увидели «собаку», сделали спинку другой.
4. «Остужаем ножки в водице». Работаем головой вместе с ногами. Под музыку, «хорошо в водице побултыхать ножками».
5. «Лодка и Мостик». Лежа на животе поднимаем руки и ноги одновременно. Затем лежа на спине поднимает живот.
6. «Тюльпан» для гибкости спины. Лежа на животе, соединяем руки и ноги, руками тянем ноги вверх, затем отпускаем. «Вырастаем – отдыхаем»
7. «Лягушка». Очень эмоциональна, развивает артистичность, танцевальность. Для работы тазобедренного сустава, натянутость рук, кисти, работы головы. Сопровождаем словами «ква-ква». Сидим на полу, ноги собраны стопа к стопе, колени тянутся к полу, руки по очереди выпрямляются в сторону – поворот головы за рукой. Затем обе руки выпрямляются вверх и говорим: «ква» - руки опустили.
8. «Следим за самолетом». Лежа на животе поднимаемся на руках, голову назад – «провожаем взглядом улетающий самолет»
9. «Обезьянка». Сидя на полу, ноги вытянуты вперед, по очереди поднимаем ноги – это «пальма». «Обезьянка лезет по дереву». Носок натянут, колено не сгибать, «достали банан, съели»
10. «Карандаш». Очень вытянуть весь корпус – «наточенный карандаш». Лежа на спине «покатились в сторону ( 2 поворота), остановились на спине – зафиксировали положение ( пауза – вытягиваем стопы и руки)
11. «Каратист». На вытянутость ног, стопы, чувство ритма. Резко открываем ногу в потолок, фиксируем (пауза), резко садимся, собираем ноги, нос «в потолок»

**Прыжки**

**Разучивание танца «Кремена»**

 **ЛИТЕРАТУРА**

1.Образовательные программы по эстетическому воспитанию детей. Москва, 2000 год.

2.Методические рекомендации педагогу дополнительного образования, работающему над образовательной программой. Мурманск, МОЦРТДиЮ «Лапландия», 2004 год.

3.Санитарно- эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей 2.4.4.1251-03.

http://forum.numi.ru/index.php?showtopic=11658

http://www.edu.cap.ru/?t=hry&eduid=5736&hry=./53965/145381

http://festival.1september.ru/local-history/

http://estalsch17.edumsko.ru/collective/pedagogical\_collective/krylova\_tat\_yana\_pavlovna/materials/zdorov\_esberegayuwie\_tehnologii\_v\_horeografii/