**Конспект открытого занятия**

**Объединение:** ДТТ

«РОСИНКИ»

**Автор – составитель**

Ольга Владимировна Зыкова

педагог дополнительного образования

высшей квалификационной категории

**Тема:** «Партерная гимнастика с элементами игрового стретчинга»

Возраст детей 4-5 лет.

**Форма организации**

**деятельности детей**  Занятие - сказка

**на занятии:**

Архангельск

2020 г.

**План-конспект открытого занятия.**

**Цель:**

Знакомство детей с основами партерной гимнастики через игровой стретчинг.

**Задачи:**

**Образовательные:**

1. Обучение основам партерной гимнастики.
2. Обучение основам музыкально-танцевальных комбинаций.

**Развивающие:**

1. Развитие творческой активности.
2. Развитие моторно-двигательной памяти, чувства ритма.
3. Развитие координации, гибкости, пластики.

**Воспитательные:**

1. Приобщение учащихся к здоровому образу жизни и гармонии тела.
2. Музыкально-пластическое воспитание.

**План занятия:**

**I этап Организованное начало:**встреча обучающихся, обращение внимания на внешний вид, напоминание о правилах поведения в хореографическом классе, настрой на деятельность, перекличка.

**II этап Основной*:*** Выход. Поклон. Поезд.

1. **Разминка (см. приложение №1)**:

- пальцы;

- руки;

- плечи;

- колени;

- наклоны;

- ноги.

2. **Упражнение на стретчинг (см. приложение №2):**

-«день -ночь»;

- «лягушка»;

- «цветы»;

- «рыбка»;

- «кошечка»;

- «колечко»;

- «бабочка»;

- «корзинка»;

**Релаксирующая пауза:**Музыкальная игра «Морожение»

3. **Разучивание танца «Паровоз».**

**III. Подведение итогов:**Позитивное подкрепление стараний каждого малыша. Похвала, подбадривание, мотивирование на перспективу.

**IV. Организованное окончание:**Поклон. Поезд с доставкой к родителям.

**Ожидаемый результат:**

**-** скоординированные движения под музыку;

**-**активное участие, творческая инициатива;

- развитие чувства ритма и пластики;

- правильная постановка корпуса.

***Приложение № 1***

**Разминка по кругу**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название упражнения** | **Описание действий** |
| **1.** | пальцы | Упражнения для развития силы пальцев рук.  исходное положение (стоя, ноги ширине плеч или вместе)  - Подъёмы рук вправо влево с раскрытием ладоней «солнышко»  - Пальчиковый тренинг «лучики»;»змейки»; «жучки» «паучки» |
| **2.** | плечи | Упражнения для улучшения подвижности плечевого пояса и плечевых суставов  исходное положение (стоя, ноги ширине плеч или вместе)  плечи одновременно поднимаются вверх, затем, опускаются вниз; плечо правое вверх-вниз, плечо левое вверх – вниз – упражнение «Пингвины» |
| **3.** | наклоны | Упражнения для улучшения подвижности суставов позвоночника  Исходное положение ноги вместе, руки на поясе  Поочередные наклоны корпуса вправо-влево – упражнение «деревце»  наклоны вперед |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название упражнения** | **Сюжет сказки** |
| Детям дается сюжетная игровая разминке: | | |
| **1.** | голова | Стоял прекрасный весенний денёк. Солнышко светило, и приветствовало всех вокруг. Один самый ленивый лучик проснулся позже всех. Лучики улыбнулись и поприветствовали его. Все вместе они сопровождали сказочный паровоз. На каждой станции паровоз встречал разных пасажиров: пингвины; зайчики; лисички; волки; медведи. Все вместе они отправились в гости к медведю на чай с мёдом. На окошке в доме у мишки распустились цветы. Гости восхитились их красотой. Медведь рассказал гостям что ночью цветы засыпали, утром просыпались. И что на такие прекрасные цветы летом прилетали любоваться бабочки, лягушки. Однажды даже заглядывала цапля. Цапля дружила с рыбками, которые нашли в воде колечко необыкновенной красоты. Его цапля и принесла медведю, который положил его в корзинку, чтобы отправить в город девочке Маше. Паровоз как раз двигался в сторону Машиного дома. Поэтому любезно согласился довезти гостинцы медведя Машеньке. Медведь напоил всех чаем с мёдом и малиновым вареньем, а ещё угостил диковинным мороженым. После проводил гостей и начал готовиться к зимнему отдыху, а паровозик повёз гостей по домам. |
| **2.** | плечи |
| **3.** | руки |
| **4.** | наклоны |
| **5.** | ноги |

***Приложение № 2***

**Упражнения на стретчинг**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название упражнения** | **Описание действий** |
| **1.** | Работа пальцами и подъёмом стопы. | Цветочки пьют водичку и тянутся к солнышку. |
| **2.** | Упражнение «День-ночь» | Когда наступает ночь, наши цветы закрываются, когда солнышко встаёт- цветочки просыпаются. |
| **3.** | «бабочка» | На такие прекрасные цветы слеталось множесво бабочек. Все они были разные и необыкновенно красивые! |
| **4.** | «лягушки» | Каждый день лягушки весело квакали на сидя на своих листиках, они кушали, после обеда зевали, засыпали, а иногла к ним заглядвала цапля и они прятали свои животики сливаясь с листиками. |
| **5.** | «рыбки» | Тогда им на смену приходили рыбки, которые плескались, развлекая цаплю. |
| **6.** | «колечки» | Однажды рыбки принесли цапле необыкновенное колечко. Насколько оно сверкало и сияло не передать словами. |
| **7.** | «корзинки» | Цапля отдала колечко медведю в знак благодарности и за ненадобностью. Медведь сразу вспомнил о нём.. Ведь они с Машей целую неделю посвятили поиску колечка летом. Положил колечко в холщёвый мешочек, завязал узелком. Приложил его в корзинку между баночками с мёдом и вареньем. Вот Маша удивится и обрадуется. |
| **8.** | релаксирующая пауза  Музыкальная игра  «мороженое» | Дети сами придумывают и принимают позу «мороженого» (у каждого своя) рассказывают о вкусе, размере, цвете, форме, украшении и т.д. играет музыка. Как только педагог отворачивается. Музыка меняется. Мороженое начинает таять. Педагог повернулся. Музыка замолкает. Мороженое растаяло. Дети лежат на ковриках в своих расслабленных позах.. педагог удивлён, дети счастливы от эффекта неожиданности…  Повтор несколько раз. |
| **9** | «Паровоз» | Дети вместе с педагогом разучивают танец «Паровоз» (используется фонограмма без слов. Музыкальный размер 2/4, 4 фигуры) |