**Тема урока:** Постановка корпуса, рук, ног, головы. Партерный экзерсис.

**Цель:**  укрепить мышечную структуру  и  приобщить к здоровому образу жизни обучающегося.

***Задачи*:**

*Образовательные:*

- освоить упражнения на выносливость и гибкость;

- развить  познавательный интерес и творческий потенциал ребенка.

*Развивающие:*

- укрепление  опорно-двигательного аппарата;

- развитие выносливости;

*-* развитие координации движений.

*Воспитательные*:

- активизация творческих способностей;

- формирование чувства ответственности;

- формирование эстетического восприятия.

***Тип занятия*:**  выработка умений и навыков

***Основные методы работы*:**

наглядный (практический показ), словесный (объяснение, беседа), игровой (игровая форма подачи материала).

***Средства обучения*:**  танцевальный зал, музыкальное сопровождение, коврики.

***Педагогические технологии****:*

здоровьесберегающая, игровая, личностно-ориентированная.

***Межпредметные связи:***

гимнастика; слушание музыки.

***Структура проведения  занятия:***

- Вводная часть 3-5 мин.

-Основная часть  35 мин (разминка 5-6 мин., комплекс «партерного экзерсиса» 25 мин., расслабление и растяжка 5  мин.)

- Заключительная часть 5 мин.

**План занятия.**

*Вводная часть (3-5 мин):* вход обучающихся в танцевальный зал, построение по линиям, поклон, обозначает тему и цель занятия.

**Педагог:** Сегодня на занятии мы познакомимся с комплексом элементов «Партерный экзерсис», которые помогут развить и укрепить различные группы мышц, сформировать правильную осанку, улучшить координацию движений. Эти упражнения на гибкость и координацию помогут нам красиво танцевать, поэтому комплекс необходимо выполнять на занятиях систематически.

*Основная часть (35 мин.)*

**Педагог:** перед началом выполнения комплекса упражнений необходима небольшая разминка для разогрева мышц.

*Проводится разминка на середине зала (5-6 мин.):*

- упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов;

- наклоны и повороты головы;

- круговые вращения кисти рук, «волна»; «краски»; «кисти»;

- подъем плеч вверх («удивляемся»), круговые движения плеч;

- наклоны и повороты корпуса (с хлопком);

- подъем на п/пальцы по 6 позиции; поочередное поднимание на п/пальцы;

- plie - releve по 6, I и II (выворотной и не выворотной) позициям.

**Педагог:** наши мышцы разогреты, и я предлагаю отправиться в путешествие на «Солнечную полянку», где можно полежать, поиграть и позаниматься. В нашем путешествии мы сможем посетить много мест веселого танцевального мира. А чтобы нам туда добраться я предлагаю взять коврики и сесть на свои места.

*Комплекс «Партерный экзерсис» (25 мин.)*

**Упражнение 1. «Солнышко».**

И.П. ноги на полу на ширине 90˚, руки раскрыты в стороны. Муз. размер 4/4.

1 такт – наклон корпуса к правой ноге, корпус вытянуть вдоль ноги, левой рукой коснуться носка правой ноги, правой рукой дотронуться до левой ноги.

2 такт – вернуться в исходное положение, движение повторить с левой ноги. Упражнение повторяется 4 раза.

**Упражнение 2. «Греем носочки».**

И.П. – руки упор сзади, ноги вытянуты вперед. На счет «1» – натянуть носочки от себя, на счет «2» - сократить стопы на себя. Упражнение повторяется 8 раз.

**Упражнение 3. «Бабочка на цветочке».**

И.П. ноги подтянуты к себе, спина ровная, колени раскрыты в стороны, как « крылья у бабочки», руки - упор сзади. Стараемся коленями достать до пола. «Бабочка посидела на цветочке и полетела», руки плавно изображают полет «бабочки», ноги остаются развернутыми, следим за осанкой. «Бабочка полетала и приземлилась на цветочек». Упражнение повторяется 4 раза.

Педагог: полюбовались мы на бабочек, но нужно ехать дальше. Садимся на «велосипед» и поехали к озеру.

**Упражнение 4. «Велосипед».**

И.П. ноги на 90 градусов, стопы сокращены, руки вдоль корпуса. Ноги поочерёдно сгибаются в коленях, описывая, круг в воздухе.

**Педагог:** и вот мы с вами на озере. Посмотрите, какая красивая лодочка *(педагог показывает наглядное пособие).*Мы тоже умеем быть такими лодочками. Сейчас посмотрим, чья лодочка лучше.

**Упражнение 5. «Лодочка».**

И.П. лежа на животе, ноги прямые, руки вытянуты вперед. Поочередно поднимаем ноги и руки, изображая качающуюся лодочку. Упражнение повторяется 4 раза.

**Педагог:** за нашими лодочками наблюдали лягушки. Давайте посидим и отдохнем, так же как это делают лягушки.

**Упражнение 6: «Лягушка».**

И.П. лёжа на животе, ноги согнуты в коленях, стопы прижаты друг к другу, колени максимально разведены в стороны. Педагог подходит к каждому ребёнку и легонько давит на ягодицы, при этом поднимая носочки наверх. Цель упражнения - достигнуть как можно большой площади соприкосновения с полом.

**Педагог**: на «лягушку» прилетела посмотреть «стрекоза».

**Упражнение 7. «Стрекоза».**

И.П.: сидя на коврике ноги в натянутом положении, пятки вместе, руки лежат под подбородком.

На счет «1» руки, как «крылья» поднять в стороны, на счет «2» натянутые ноги поднимаются над полом на 25 градусов, как «хвост у стрекозы». В таком положении держим равновесие на счет «1-8», следим за осанкой. Упражнение повторить 4 раза.

**Педагог:** «стрекоза» полетела в лесок и мы за ней. В лесу нам нужны корзинки. Давайте мы с вами изобразим «корзинки».

**Упражнение 8. «Корзинка».**

И.п. лёжа на животе, согнуть ноги в коленях и захватить стопы руками. Удерживать, это положение, прогнувшись в спине на 4 счета. Упражнение повторить 8 раз. В дальнейшем для развития гибкости поясного отдела постараться достать ногами пол перед головой, руками надо держаться за бедра.

**Педагог:** на наши «корзинки» пришел посмотреть «медвежонок».

**Упражнение 9. «Медвежонок».**

И.П. – стоя на коленях. Сесть мимо пяток вправо-влево, по центру между пятками (вывернув стопу в 1 поз.)

*Рефлексия.*

**Педагог:** Сегодня мы с вами побывали на «Солнечной поляне» и повторили комплекс «Партерный экзерсис». Понравилось ли вам наше путешествие? Какие упражнения вам показались сложными?

В завершение занятия я предлагаю вам выбрать цветок. Если понравилось сегодня наше занятие, то выбираем – красный цветок, если не очень понравилось - желтый, а если совсем не понравилось – синий. (Дети выбирают цветок из корзины, заранее подготовленные из бумаги цветы). Дети, выбрав цветы, собирают их в букет, который дарят педагогу. По результату выбранного цвета можно будет сделать вывод: насколько легко удалось детям справиться с заданиями на занятии.

Давайте поблагодарим, друг друга за занятие. Дети выполняют – поклон и выходят из зала.