

Управление по образованию и науки администрации г. Сочи
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования «Ступени» г. Сочи



Краевой профессиональный конкурс
«УЧИТЕЛЬ ЗДОРОВЬЯ» В 2020 ГОДУ
Первый заочный тур

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

«ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА
(КОНСПЕКТ) ЗАНЯТИЯ
ПО ХОРЕОГРАФИИ НА ТЕМУ:

«**ЧЕРЕЗ ТАНЕЦ – К ЗДОРОВЬЮ!**

*НА СОЛНЕЧНОЙ
ПОЛЯНКЕ...»*

Автор-составитель:

Серебренникова Елена Васильевна

педагог дополнительного образования

г. Сочи
2020 год

«Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым».

Жан-Жак Руссо

Тема занятия: «Через танец – к здоровью. На солнечной полянке...».

Возраст обучающихся: 8-9 лет.

Тип занятия: вводное.

Форма обучения: групповая.

Количество обучающихся в группе: 12 человек.

Методы обучения:

- объяснительно-иллюстративные (объяснение, показ);
- репродуктивные (пример, демонстрация, упражнение);
- частично-поисковые (игра, самостоятельная работа).

Педагогические технологии:

- здоровьесберегающие технологии (образовательная кинезиология);
- личностно-ориентированная технология;
- технология развивающего обучения;
- игровая технология.

Цель: укрепление и сохранение здоровья обучающихся средствами хореографии.

Задачи:

обучающие:

- сформировать у обучающихся знания, умения и навыки, необходимые для укрепления собственного здоровья;
- освоить упражнения на выносливость, гибкость, грацию и осанку;
- вызывать у детей эмоциональный отклик на музыку различного характера;
- изучить базовые танцевальные движения, научить детей двигаться под музыку, передавая ее динамические и ритмические нюансы;

развивающие:

- развитие интеллектуальных и коммуникативных способностей;
- развитие познавательного интереса и творческого потенциала обучающегося;
- развитие координации движений, речи посредством музыкально-творческой импровизации;
- развитие умений общения и работы в коллективе;
- укреплению осанки, общего здоровья и повышение стрессоустойчивости организма;

воспитательные:

- воспитать у обучающихся культуру здоровья и устойчивый интерес к двигательной деятельности, хореографии;
- воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях.

Планируемые результаты обучения:**предметные:**

- знать и уметь, как можно укрепить собственное здоровье;
- ритмично двигаться под музыку;
- ориентироваться в пространстве зала и относительно друг друга (осуществлять перестроения);
- уметь синхронно выполнять гимнастические и хореографические упражнения;
- владеть корпусом во время исполнения движений;
- уметь координировать свои движения;
- уметь работать в группе и по одному;
- выполнять простейшие подражательные движения;
- исполнять простейшие элементы танца.

метапредметные:

- слушать и слышать друг друга и педагога, устанавливать рабочие отношения;
- исполнение со сверстниками упражнений и танцевальных этюдах;
- следить за действиями других участников в процессе совместной танцевальной деятельности;
- умение выражать свои мысли;
- использовать имеющиеся знания и опыт;
- воспринимать новую информацию;
- уметь проследить и фиксировать последовательность действий на занятии;
- принимать исполнительскую задачу и инструкцию педагога;
- умение выполнять движения по команде, повторять действие за педагогом;
- умение ориентироваться в своей системе знаний: выполнять упражнения на развитие гибкости и пластичности, воплощать музыкально-двигательный образ;
- обогащать свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.

личностные:

- умение проявлять дисциплинированность и внимание;

- умение самоопределиться к задачам занятия и принять цель занятия;
- эмоционально откликаться на социально-значимые действия;
- умение проводить самооценку на основе критерия успешности учебной деятельности;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях;
- умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.

Межпредметные связи: музыка, гимнастика, анатомия, физиология, театральное искусство, физическая культура, окружающий мир.

Виды деятельности обучающихся:

- слушание музыки;
- музыкально-пластическое движение;
- актерское мастерство;
- игровая деятельность;
- индивидуальная и групповая работа.

Оборудование и материалы:

- музыкальный центр (ноутбук, колонка),
- фонотека,
- гимнастические коврики.
- декоративные бабочки трех цветов (желтый, красный, синий) – по одной разного цвета для каждого обучающегося).

Обоснование выбора используемых методов, приемов, средств обучения

Младшая возрастная группа обучающихся - это дети в возрасте от 7 до 9 лет (младшие школьники). В этом возрасте дети высоко подвижны, однако их движения в целом слабо организованы, недостаточно точны, плохо координированы, запас двигательных навыков мал и нуждается в расширении и совершенствовании. Кроме того, детям этого возраста свойственны: малый объем внимания, слабое его распределение, неразвитость переключаемости внимания. Все это приводит к преобладанию непроизвольного внимания, дети легко отвлекаются. В таких условиях целесообразно для привлечения внимания подавать информацию через игровую деятельность.

При этом важное значение принимает постановка и формулирование педагогом цели деятельности для обучающихся, а также совместный поиск средств их достижения, преодоление трудностей и препятствий. Это необходимо для того, чтобы дети однозначно понимали, зачем они делают то или иное действие многократно. Ведь только при многократных повторениях упражнений у детей формируются необходимые умения и навыки.

Разминка дает возможность детям настроиться на занятие, подготовить сердечнососудистую систему к нагрузке, разогреть мышцы, избежать травм и ошибок при выполнении предстоящих танцевальных движений. Также этот этап занятия направлен на актуализацию и коррекцию опорных знаний и умений обучающихся, подготовку к изучению новой информации.

При проведении занятий стоит учитывать, что младший школьный возраст является эмоционально насыщенным. Это требует активной эмоциональной настройки детей на работу в группе, демонстрации педагогом своего отношения к каждой конкретной теме и активизации отношения обучающихся. Вся это обосновывает применение на занятиях по хореографии для детей младшего школьного возраста объяснительно-иллюстративные методы. Мышление детей этого возраста имеет преимущественно наглядно-образный характер, не просто показ или демонстрация, а эмоциональное образное содержание – вот что может действительно их заинтересовать. Переход от образа к действию детьми воспринимается крайне эмоционально, что служит не только мотивацией к дальнейшей деятельности на текущем занятии, но так же создает благоприятные условия для процесса обучения в целом.

Непосредственно при изучении нового элемента целесообразно и наиболее продуктивно для его закрепления с детьми данного возраста проводить игры. Применение игрового метода предполагает обыгрывание различных заданных педагогом образов и детьми воспринимается крайне активно. Дети любят вообразить и пластически продемонстрировать различные образы и сюжеты. Выполнение базовых танцевальных движений под музыкальное сопровождение позволяет фантазировать детям по поводу их применения в соответствии с танцевальным ритмом и содержанием песни.

Наличие обратной связи на занятиях обязательно, именно этот этап занятия определяет, насколько детям была понятна предлагаемая информация, насколько им было легко или сложно ее усвоить. Более того, дети хотят услышать замечание педагога, похвалу (создание ситуации успеха), именно его мнение для них первостепенно в этом возрасте. В качестве метода была вновь использована игра. Попытки детей сначала объяснить, а затем повторить элементы движений, которые демонстрирует педагог, способствуют развитию речи, превращают наглядный образ сначала в словесный, а затем в двигательный. При этом для педагога важна не степень точности выполнения какого-либо образа, а само его выполнение.

Танец, движение – это всегда здоровье, поэтому занятия по хореографии всегда ориентированы на применение здоровьесберегающих педагогических технологий. Актуальность здоровьесберегающих образовательных технологий в хореографическом обучении состоит в том, что хореография обладает мощным здоровьесберегающим потенциалом, который обеспечивает мотивацию на здоровый образ жизни и способствует сохранению и укреплению здоровья.

Во время хореографических занятий использование здоровьесберегающих технологий оказывают большое влияние на эмоциональные разрядки, что способствует нравственному здоровью детей, создают потребность ребенка в активной деятельности, формирует поведение ребенка в отношениях с другими детьми, создает устойчивое понимание, что занятия хореографией способствуют поддержанию здоровья и развития тела.

Во время постановки танца при создании творческих образов, ребенок переносит позитивный настрой в реальную жизнь, что обеспечивает нравственное здоровье и ощущение радости в процессе обучения, которое необходимо для поддержания позитивного отношения в жизненных ситуациях.

Хореографические занятия учат сознательно управлять мышечным аппаратом, способствуя оздоровлению и коррективке физических недостатков с помощью эффективных комплексов упражнений.

Занятия хореографией развивают координацию движений. Различают три основных вида координации: нервную, мышечную и двигательную. Для нервной - характерно чувство ритма, равновесия, различных поз, осанки. Они закрепляются в памяти во время тренировок. Мышечная координация - это групповое взаимодействие мышц, которое отвечает за устойчивость тела во время движения. Двигательная координация отвечает за согласование движений тела в пространстве и во времени (одновременное и последовательное).

Особое внимание во время занятий хореографией необходимо уделять правильному дыханию. Взаимосвязь дыхания и движения приводит к естественности, придаёт окраску движениям. Правильное дыхание способствует выносливости, положительно воздействует на сердечно – сосудистую и бронхо – лёгочную системы, снимает физический стресс, не допускает переутомления. При использовании правильной техники дыхания у детей увеличивается выносливость, снимается физический стресс, не происходит переутомления.

Образовательная кинезиология (кинестетика) – это система повышения возможностей детей, независимо от возраста, путём использования возможностей, заключённых в теле. Она способствует повышению работоспособности, улучшению вербальной памяти, концентрации, объёма и переключаемости внимания, созданию положительных установок на учёбу, повышению жизненных сил организма, обеспечению эмоциональной стабильности, что особенно важно для детей в возрасте 7-9 лет.

Все эти особенности развития детей младшего школьного возраста обосновывают применение на занятиях по хореографии объяснительно-иллюстративных (объяснение, показ), репродуктивных (пример, демонстрация, упражнение), частично-поисковых (игра, самостоятельная работа) методов обучения, а также таких педагогических технологий, как здоровьесберегающие, личностно-ориентированные, игровые, технологии развивающего обучения.

Таблица 1. Технологическая карта занятия по хореографии «Через танец – к здоровью. На солнечной полянке...»

Время занятия: 40 минут

Этапы занятия:

1. Подготовительный этап (3 мин.).
2. Организационный этап (3 мин.).
3. Основной этап (31 мин.).
 - 3.1. Разминка (5 мин.).
 - 3.2. Упражнения для развития мелкой моторики (4 мин.).
 - 3.3. Дыхательные упражнения (4 мин.).
 - 3.4. Партерная гимнастика (7 мин.).
 - 3.5. Танцевальные движения (8 минут).
 - 3.6. Релаксация (3 мин.).
4. Заключительный этап (рефлексия, подведение итогов) (3 мин.).

№ п/п	Этапы	Содержание работы	Цели, задачи, ожидаемый результат	Форма работы	Время
1	Подготовительный этап	<p>Вход детей в зал. Знакомство с педагогом, между собой (посмотри, кто рядом).</p> <p>Педагог организует обучающихся, проверяет готовность к занятию, приветствует.</p> <p>Педагог обращает внимание детей на внешний вид, дисциплинированность, дружелюбность, настраивает детей на работу.</p> <p>Педагог: «Добрый день, девочки и мальчики! Меня зовут Елена Васильевна, я педагог дополнительного образования, учу детей танцевать. Давайте поприветствуем друг друга необычным способом».</p> <p><i>Игра «Здравствуй». Дети под музыку выполняют движения, - пальцами правой руки по очереди «здороваются» с пальцами левой руки, хлопывая друг друга кончиками:</i></p> <p>Здравствуй, солнце золотое! Здравствуй, небо голубое!</p>	<p>Знакомство педагога с детьми, формирование атмосферы дружелюбности (эмоциональный настрой) и дисциплинированности.</p> <p>Ожидаемый результат - организация внимания, готовность к занятию.</p>	Беседа, демонстрация, показ, игра	3 мин.

№ п/п	Этапы	Содержание работы	Цели, задачи, ожидаемый результат	Форма работы	Время
		Здравствуйте, девчонки! Здравствуйте, мальчишки! Мы живем в одном краю - Всех я вас приветствую!»			
	2. Организа- ционный этап	<p>Мотивация к учебной деятельности, педагог объясняет тему и цель занятия</p> <p>Педагог: «Сегодня у нас занятие необычное. Тема занятия: «Через танец – к здоровью. На солнечной полянке...». Предлагаю вам отправиться в путешествие на солнечную полянку. Я познакомлю вас с очень интересными упражнениями, танцевальными движениями, которые помогут стать гибкими, стройными укрепить осанку, улучшить настроение, память, внимание, сообразительность, развить творческую деятельность. Все это мы будем делать в группе, поэтому закрепим еще и навыки общения и уважения друг к другу. Давайте покажем друг другу ладошки и поздороваемся необычно. По правилам танцевального этикета мы с вами поприветствуем друг друга поклоном».</p> <p>Поклон – дети и педагог кланяются друг другу. Дети выражают свое эмоциональное отношение к теме.</p>	<p>Знакомство с темой, целями и задачами занятия, налаживание контакта с аудиторией.</p> <p>Ожидаемый результат – обучающийся максимально настроен на установки педагога, готов к восприятию информации от него.</p>	Беседа, объяснение, демонстрация, показ, игра	3 мин.
3. Основной этап					31 мин.
3.1.	Разминка	<p>Педагог проводит разминку.</p> <p>Все упражнения выполняются под ритмичное музыкальное сопровождение и при необходимости под счет преподавателя:</p> <ul style="list-style-type: none"> - медленные наклоны головы к плечам и «кивающие» движения вперед – назад, круговые движения головой в одну сторону, затем в другую; - круговые движения плечами вперед-назад и пожимания ими; - самомассаж ушных раковин; - «перекрестные шаги». <p>Педагог направляет действия обучающихся, обращает внимание на дистанцию, положение спины, рук и работу ног и др.</p> <p><i>Музыкальная игра «Пятнышки». Дети слушают песню «У жирафа...» и выполняют действия, соответствующие смыслу песни.</i></p>	<p>Формирование необходимых условий для выполнения физической нагрузки и разогрев мышечного аппарата, готовность к выполнению физических упражнений.</p> <p>Ожидаемый результат - разогрев мышечного аппарата, улучшение настроения, готовность к работе с пе-</p>	Объяснение, показ, демонстрация, пример, упражнение, игра	5 мин.

№ п/п	Этапы	Содержание работы	Цели, задачи, ожидаемый результат	Форма работы	Время
		<p>Педагог: «Потрите ладони, почувствуйте теплою. В песне вы услышите о разных частях тела - прикоснитесь к ним ладошками и потрите».</p> <p><i>Музыкальная игра «Пятнышки».</i></p> <p>Педагог: «А сейчас выполним упражнения для разогрева - разминку:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сделайте медленные наклоны головы к плечам и «кивающие» движения вперед - назад. Затем сделайте круговые движения головой в одну сторону, затем в другую. 2. Сделайте круговые движения плечами вперед-назад и пожимания ими. 3. Самомассаж ушных раковин: <ul style="list-style-type: none"> - зажмите мочку уха большим и указательным пальцами; - разминайте раковину снизу-вверх и обратно; - потяните ушные раковины вниз, в сторону и вверх. 4.«Перекрестные шаги»: <ul style="list-style-type: none"> - подтяните правое колено к левому локтю; - локтем левой руки потянитесь к поднимающемуся навстречу колену правой ноги, слегка коснитесь его; - локтем правой руки потянитесь к поднимающемуся колену левой ноги, слегка коснитесь его. - согните правую ногу (имитация бега с захлестыванием голени) и коснитесь лодыжки левой рукой». 	дагогом в группе.		
3.2.	Упражнения для развития мелкой моторики	<p>Педагог объясняет, для чего человеку необходимо развивать мелкую моторику и демонстрирует упражнения, а дети повторяют их под счет и музыкальное сопровождение.</p> <p>Педагог направляет действия обучающихся, обращает внимание на координацию движений, согласованность действий рук, пальцев и др.</p> <p>Упражнения «колечко», «лезгинка» под музыкальное сопровождение.</p>	<p>Развитие мелкой моторики, улучшение работы мозга, памяти, внимания, координации движений детей.</p> <p>Ожидаемый результат – улучшение</p>	Объяснение, показ, демонстрация, пример, упражнение, игра	4 мин.

№ п/п	Этапы	Содержание работы	Цели, задачи, ожидаемый результат	Форма работы	Время
		<p>Педагог: «Вот и размялись! Молодцы. А теперь выполним пальчиковую гимнастику. Это улучшит работу мозга и усилит внимание:</p> <p>- «Колечко» - поочередно перебираем пальцы рук, соединяя в кольцо большой палец и последовательно указательный, средний, безымянный и мизинец.</p> <p><i>Дети выполняют упражнение, начиная с указательного пальца и в обратном порядке от мизинца к указательному. Выполнять нужно каждой рукой отдельно, затем обеими руками вместе.</i></p> <p>Педагог: «Предлагаю потереть ладонь об ладонь».</p> <p><i>Дети трут ладонь об ладонь, постепенно увеличивая темп.</i></p> <p>Педагог: «Настроение как?»</p> <p>Дети отвечают: «Во!» и показывают сжатый кулак с поднятым большим пальцем вверх.</p> <p>Педагог: «Работаем пальчиками, держим осанку и танцуем лезгинку!»</p> <p><i>Дети под музыкальное сопровождение выполняют упражнение: левая рука сложена в кулак, большой палец отставлен в сторону, кулак развернут пальцами к себе; правая рука прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой; одновременно происходит смена правой и левой рук 6-8 раз.</i></p>	<p>ние кровообращения, памяти, внимания, координации движений, создание ситуации успеха.</p>		
3.3.	<p>Дыхательные упражнения</p>	<p>Педагог объясняет, как правильно дышать при выполнении физических упражнений, а дети повторяют их под счет педагога.</p> <p>Педагог направляет действия обучающихся, обращает внимание на осанку, глубину дыхания.</p> <p>Упражнение «Дуем на бабочек».</p> <p>Педагог: «Дыхательные упражнения улучшат ритмику организма, научат нас контролировать себя и быть раскрепощёнными. На наш цветок село сразу 5 бабочек. Давайте наберем побольше воздуха и сгоним их!»</p>	<p>Формирование необходимого комфортного эмоционального настроения на восприятие информации от педагога, готовность к занятию.</p> <p>Ожидаемый результат – формирование умения «правильно» дышать при</p>	<p>Объяснение, показ, демонстрация, пример, упражнение, игра</p>	<p>4 мин.</p>

№ п/п	Этапы	Содержание работы	Цели, задачи, ожидаемый результат	Форма работы	Время
			физических нагрузках, совершенствование навыков при выполнении упражнений.		
3.4.	Партерная гимнастика	<p>Педагог объясняет, для чего человеку необходимо иметь хорошую осанку, демонстрирует упражнения партерной гимнастики, а дети повторяют их под счет педагога и музыкальное сопровождение.</p> <p>Педагог направляет действия обучающихся, обращает внимание на дистанцию, положение спины, рук и работу ног и др.</p> <p>Педагог: «Выполним упражнения на укрепление осанки. Солнышко ласково осветило нашу поляну – потянитесь руками вверх – улыбнитесь - сядьте на коврики».</p> <p><i>Дети под музыкальное сопровождение выполняют предлагаемые педагогом упражнения:</i></p> <p>- «Греем носочки»: <i>исходное положение – руки - упор сзади, ноги вытянуты вперед, вытягивают носочки от себя, сокращают стопы на себя; упражнение повторяется 8 раз;</i></p> <p>- «Бабочка на цветочке»: <i>исходное положение - ноги подтянуты к себе, спина ровная, колени раскрыты в стороны, как «крылья у бабочки», руки - упор сзади; дети стараются коленями достать до пола; «бабочка посидела на цветочке и полетела» - руки плавно изображают полет «бабочки», ноги остаются развернутыми, держат осанку; «бабочка полетала и приземлилась на цветочек»; упражнение повторяется 4 раза.</i></p> <p>Педагог: «Полюбовались мы на бабочек, но нужно ехать дальше. Сядем на «велосипед» и поедem к озеру».</p> <p><i>Дети под музыкальное сопровождение выполняют упражнение «Велосипед»: исходное положение - ноги поставить под угол 90 градусов, стопы сокращены, руки вдоль корпуса; ноги поочередно</i></p>	<p>Формирование условий для общего физического развития детей – гибкости, пластичности, растяжки ног, координации движений, выразительности, а также создание необходимого комфортного эмоционального настроения на восприятие.</p> <p>Ожидаемый результат - улучшение координации движений, гибкости, пластичности, музыкально-ритмического восприятия, умение работы в коллективе (синхронность), укрепление волевых качеств, создание ситуации успеха.</p>	Объяснение, показ, демонстрация, пример, упражнение, игра	7 мин.

№ п/п	Этапы	Содержание работы	Цели, задачи, ожидаемый результат	Форма работы	Время
		<p><i>сгибают в коленях, описывая, круг в воздухе.</i></p> <p>Педагог: «И вот мы с вами на озере. Посмотрите, какая красивая лодочка! Мы тоже умеем быть такими лодочками. Перевернитесь на живот, мы сделаем с вами упражнение для укрепления мышц спины и формирования красивой осанки. Сейчас посмотрим, чья лодочка лучше».</p> <p><i>Дети под музыкальное сопровождение выполняют упражнение «Лодочка»: исходное положение - лежа на животе, ноги прямые, руки вытянуты вперед; поочередно поднимают ноги и руки, изображая качающуюся лодочку; упражнение повторяется 4 раза.</i></p> <p>Педагог: «За нашими лодочками наблюдали лягушки. Давайте ляжем на живот и отдохнем так, как это делают лягушки».</p> <p><i>Дети под музыкальное сопровождение выполняют упражнение «Лягушка»: исходное положение - 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 вверх; цель упражнения - достигнуть как можно большей площади соприкосновения с полом.</i></p> <p>Педагог: «К озеру пришла кошка. Для растяжения мышц спины, гибкости и эластичности сделаем упражнение «кошечка».</p> <p><i>Дети под музыкальное сопровождение выполняют упражнение «Кошечка»: исходное положение - стоя на коленях; руки ставят под плечи на пол; подтягивают живот к полу, затылок тянут назад (кошка «добрая»); выгибают спину дугой, голову наклоняют к подбородку (кошка «злая») – повторяют 4 раза» «кошечка устала и захотела отдохнуть» - потягиваются «хвостиком» на пятки, а руками – вперёд; спинку расслабляют.</i></p>			
3.5.	«Учимся танцевать»	<p>Педагог показывает танцевальные движения, а дети повторяют их под счет педагога и музыкальное сопровождение.</p> <p>Педагог направляет действия обучающихся, обращает внимание на дистанцию, положение спины, рук и работу ног и др.</p>	Изучение танцевальных движений и комбинаций, формирование музыкально-ритмического вос-	Объяснение, показ, демонстрация, пример,	8 мин.

№ п/п	Этапы	Содержание работы	Цели, задачи, ожидаемый результат	Форма работы	Время
		<p>Педагог: «Мы поработали над разными группами мышц, зарядились позитивным настроением и сейчас пора танцевать. Повторяйте за мной».</p> <p><i>Дети под музыкальное сопровождение песни «Вставай» в исполнении группы «Пара Нормальных» выполняют базовые танцевальные движения, повторяя за педагогом.</i></p>	<p>приятия, ситуации успеха.</p> <p>Ожидаемый результат – синхронное выполнение изученных танцевальных движений под музыку, улучшение настроения.</p>	<p>упражнение, игра</p>	
3.6.	Релаксация	<p>Педагог демонстрирует упражнения для снятия мышечного напряжения, расслабления, восстановления дыхания, а дети повторяют их под счет педагога и музыкальное сопровождение.</p> <p>Педагог направляет действия обучающихся, обращает внимание на правильное положение различных частей тела при релаксации.</p> <p><i>Упражнение «Дирижер».</i></p> <p><i>Дети под музыкальное сопровождение выполняют предлагаемое педагогом упражнение «Дирижер».</i></p> <p>Педагог: «Мы попутешествовали - встаньте, потянитесь и приготовьтесь слушать музыку, которую я сейчас включу. Сейчас мы будем не просто слушать музыку – каждый из вас представит себя дирижером, который руководит большим оркестром (включается музыка).</p> <p>А сейчас закройте глаза, расслабьтесь и начинайте двигаться в такт музыке так, как подсказывает ваше сердце. Вы можете представить себя дирижером. Представьте себе энергию, которая течет сквозь тело дирижера, когда он слышит все инструменты и ведет их к чудесной общей гармонии. Если хотите, можете слушать с закрытыми глазами. Обратите внимание на то, как вы сами при этом наполняетесь жизненной силой. Вслушивайтесь в музыку и начинайте в такт ей двигать руками, как будто вы управляете оркестром. Двигайте теперь еще и локтями и всей рукой целиком... Пусть в то время как вы дирижируете, музыка течет через все твоё тело. Дирижируйте всем своим телом и реагируй на слышимые</p>	<p>Восстановление дыхания, расслабление, снижение тонуса после физической деятельности.</p> <p>Ожидаемый результат – снятие мышечного напряжения, восстановление дыхания, улучшение настроения, готовность к восприятию новой информации.</p>	<p>Объяснение, показ, демонстрация, пример, упражнение, игра</p>	3 мин.

№ п/п	Этапы	Содержание работы	Цели, задачи, ожидаемый результат	Форма работы	Время
		<p>вами звуки каждый раз по – новому. Вы можете гордиться тем, что у вас такой хороший оркестр! Сейчас музыка кончится. Откройте глаза и устройте себе самому и своему оркестру бурные аплодисменты за столь превосходный концерт.</p> <p><i>Дети под музыкальное сопровождение выполняют предлагаемое педагогом упражнение «Дирижер».</i></p>			
4.	<p>Заключительный этап (рефлексия, подведение итогов)</p>	<p>Педагог подводит итоги занятия, получает обратную связь от обучающихся, рекомендует продолжать действия по укреплению здоровья, совершенствовать танцевальные навыки, мотивирует на получение новых знаний, прощается.</p> <p><i>Дети прощаются с педагогом и выходят из танцевального зала.</i></p> <p>Педагог: «Сегодня мы с вами побывали в Цветочном королевстве, сделали упражнения, укрепляющие осанку, улучшили координацию, потанцевали. Понравилось ли вам наше путешествие? Какие упражнения вам показались сложными? Как вы себя чувствуете?»</p> <p>В завершение занятия я предлагаю вам выбрать бабочку. Если у вас после занятия улучшилось настроение, выбирайте красную бабочку из корзины, если настроение стало хуже - синюю».</p> <p><i>Дети выбирают бабочек из корзины, показывают их педагогу. По результату выбранного цвета можно будет сделать вывод: насколько им понравилось занятие, насколько легко удалось справиться с заданиями, хорошо ли вы себя чувствуете после упражнений, которые мы с вами проделали (как применение здоровьесберегающей педагогической технологии (кинезиологии) способствовало достижению положительного результата).</i></p> <p>Педагог: «Давайте поблагодарим друг друга за занятие по танцевальному этикету – поклоном. Я хочу вам раздать памятки для родителей, в которых описываются упражнения образовательной кинезиологии. Вы можете выполнять их дома всей семьей».</p> <p><i>Дети выполняют поклон и выходят из зала.</i></p>	<p>Подведение итогов занятия, мониторинг настроения и полученных навыков обучающимися, обратная связь.</p> <p>Ожидаемый результат – улучшение эмоционального, физического состояния здоровья, создание ситуация успеха, научиться относиться к своему здоровью с уважением, готовность к восприятию новой информации.</p>	Беседа, игра	3 мин.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНТЕРНЕТ-ИСТОЧНИКОВ:

а) для педагога:

нормативно-правовые акты:

1. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04 сентября 2014 года №1726-р) // Дополнительное образование: сборник нормативных документов. – М: издательство «Национальное образование», 2015. – 48 с.
2. Профессиональный стандарт педагога дополнительного образования детей и взрослых //Официальные документы в образовании. -2015. -№34. – С. 33-57.
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Электронный ресурс) /Режим доступа: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001201811300034> (Дата обращения: 16.05.2020 г.).

иные источники:

основная литература:

1. Алексеева О.И. Народная хореография как составная компонента музыкального фольклорного наследия. // Наука. Искусство. Культура. 2014. № 3. С. 34-41.
2. Гусев П. Методика народного танца. - М: «Владос», 2004. -232 с.
3. Джозеф С. Хавилер. Тело танцора. –М:, издательство «Новое слово», 2004. – 43 с.
4. Коренева Т.Ф.: Музыкально-ритмические движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - М.: Владос, 2001
5. Лукьянова Е.А.: Дыхание в хореографии. - М.: Искусство, 1989
6. Эйдельман Л.Н. Формирование осанки у дошкольников средствами хореографии и классического танца. // Известия Российского Государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. 2009. № 105. С. 124-128.
7. Эйдельман Л.Н. Хореография и классический танец в физическом воспитании дошкольников. // Известия Российского Государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. 2009. № 109. С. 140-144.

дополнительная литература:

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. - СПб: «ЛЮКСИ»,1996. -256 с.
2. Ваганова А. Основы классического танца. - М: «Лань», 2000. -192 с.
3. Горшкова Е.В. От жеста к танцу. –М:, Издательство «Гном и Д», 2003. — 120 с.

4. Курников Д.В. Современная хореография как средство саморазвития личности. //Вестник новосибирского государственного педагогического университета. 2012. № 2. Том 6. С. 87-91.

5. Кюль Т.: Энциклопедия танцев от А до Я. - М.: Мой мир, 2008

6. Луговская А.С. Ритмические упражнения, игры и пляски. М., СПб.: Музыкальная палитра, 2005. – 192 с.

7. Полятков С.С. Основы современного танца. –М: Владос, 2005. -156 с.

б) для обучающихся и родителей:

1. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. - Ярославль: Академия развития, 2000 - 115с.

2. Раздрокина Л.Л.: Танцуйте на здоровье!. - Ростов на/Д: Феникс, 2007-126с.

в) Интернет-источники:

1. Страница педагога дополнительного образования МБУ ДО «Центр дополнительного образования «Ступени» г. Сочи Серебренниковой Елены Васильевны (Электронный ресурс) /Режим доступа: <http://cdoadler.sochi-schools.ru/pedagogi/serebrennikova-elena-vasilevna/> Дата обращения: 16.05.2020 г.).



2. Художественная гимнастика для вас. Книга Т. Барышникова «Азбука хореографии». (Электронный ресурс) /Режим доступа: http://rg4u.clan.su/publ/literatura/kniga_azbuka_khoreografii_t_baryshnikova/7-1-0-164/ Дата обращения: 16.05.2020 г.).

3. Довбыш Н. «Здоровьесбережение в хореографии» /Электронный источник: <http://www.horeograf.com/publikacii/zdorovesberezhenie-v-horeografii.html>. – Дата доступа – 10.02.2020г.

Приложение. Памятка для родителей по выполнению упражнений «Образовательная кинезиология – путь к здоровью ребенка»

«Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым».

Жан-Жак Руссо

Образовательная кинезиология (кинестетика) – это система повышения возможностей детей, независимо от возраста, путём использования возможностей, заключённых в теле.

Цель образовательной кинезиологии – повышение работоспособности, улучшение вербальной памяти, концентрации, объёма и переключаемости внимания, создании положительных установок на учёбу, повышение жизненных сил организма, обеспечение эмоциональной стабильности ребенка

Центральная идея – обращение личности к естественным ресурсам организма.

Требования к упражнениям: ежедневное проведение; доброжелательная обстановка; точное выполнение движений и приемов; четкое владение упражнениями учителем; постепенное усложнение и увеличение объема заданий; наращивание темпа выполнения заданий.

Положительные эффекты:

- ❖ Оптимизация деятельности мозга.
- ❖ Гармоничное развитие двухполушарного мышления.
- ❖ Развитие интеллектуальных и творческих способностей.
- ❖ Развитие способностей к обучению и усвоению информации.
- ❖ Восстановление работоспособности и продуктивности.
- ❖ Снятие стресса, нервного напряжения, усталости.

Комплекс упражнений:

- Упражнения, пересекающие среднюю линию тела.
- Упражнения, повышающие энергию тела.
- Упражнения, растягивающие мышцы тела.
- Упражнения, углубляющие позитивное отношение.

ЦДО «Ступени»:
г. Сочи, Адлерский район,
ул. Садовая 18,
тел. 8 (862) 241-11-51.



Памятка для родителей

«Образовательная кинезиология – путь к здоровью ребенка»



Составитель: педагог дополнительного образования Серебrenникова Е.В.

Сочи, 2020 г.

**Определяющее влияние и действие
кинезиологических упражнений,
описание их выполнения.**

1. «Кнопки мозга».

Помогают проснуться и настроиться на работу. Приводят в готовность вестибулярный аппарат, активизируют деятельность мозга, готовя его к восприятию сенсорной информации.

Исходное положение: выполняется стоя. Одна рука массирует углубления между первым и вторым ребрами в зоне слева и справа под ключицами. Другая рука находится на пупке, что позволяет сосредоточить внимание на центре тяжести.

2. «Крюки».

Помогают вовлечься в любой процесс и полноценно воспринимать информацию. Активизируют работу интеллект – тело. Упражнение советуют использовать тем, кто находится в состоянии стресса, чтобы успокоиться и переключить внимание. Повторить 8–10 раз.

Исходное положение: можно выполнять стоя, сидя, лежа. Скрестите лодыжки ног, как удобно. Затем вытяните руки вперед, скрестив ладони друг к другу, сцепив пальцы в замок, вывернуть руки внутрь на уровне груди так, чтобы локти были направлены вниз.

3. «Колено – локоть».

Активизируют зону обоих полушарий образуется большое количество нервных путей (комиссур), обеспечивают причинно-обусловленный уровень мышления.

Исходное положение: стоя. Поднять и согнуть левую ногу в колене, локтем правой руки дотронуться до колена левой ноги, затем тоже с правой ногой и левой рукой. Повторить упражнение 8–10 раз.

4. «Сгибание пятки».

Включается в работу участок мозга, отвечающий за формирование и изложение мысли, активизируются творческие способности.

Исходное положение: сидя. Положите лодыжку на другое колено. Найдите руками напряженные места в икроножной мышце и, придерживая их, сгибайте и разгибайте стопу. Повторите тоже для другой ноги.

5. «Кулак». «Ребро». «Ладонь».

Эти упражнения улучшают мыслительную деятельность, синхронизируют работу полушарий, способствуют запоминанию, повышают устойчивость внимания, активизируют процессы письма и чтения.

Исходное положение: сидя, руки находятся на плоскости стола. Три положения руки последовательно сменяют друг друга. Сжатая в кулак ладонь, положение ладони ребром на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, затем левой рукой, потом двумя руками вместе. Количество повторений 8-10 раз.

6. «Слон».

Это наиболее интегрирующее упражнение. «Гимн мозга». Балансирует всю систему «интеллект – тело», способствует концентрации внимания. Укрепляют наружные глазные мышцы, снимают напряжение после работы на компьютере, снимают напряжение и боль в спине.

Исходное положение: стоя. Встаньте в расслабленную позу. Колени слегка согнуты. Наклоните голову к плечу. От этого плеча вытяните руку вперед, как хобот. Рука рисует «Ленивую восьмерку», начиная от центра зрительного поля вверх и против часовой стрелки; при этом глаза следят за движением кончиков пальцев. Упражнение выполнять медленно 3-5 раз левой рукой, прижатой к левому уху и столько же раз правой рукой, прижатой к правому уху.

7. «Ленивые восьмерки».

Происходит миелинизация нервных сетей, что способствует формированию умений, навыков, а это особенно важно в сенситивный период развития детей. Помогает в периоды творческого застоя, легче найти решение в сложной ситуации.

Исходное положение: стоя или сидя. Вытянуть руку вперед, согнуть в локте, поднять большой палец руки на уровень переносицы, описывать восьмерки в горизонтальном поле зрения. Следить при этом за движением большого пальца, только глазами. Рисовать восьмерки справа налево и слева направо, сверху вниз. Упражнения выполняется 8–10 раз.

8. «Зеркальное рисование».

Упражнение способствует синхронизации работы полушарий, восприятию информации, улучшает запоминание информации.

Исходное положение: на доске или на чистом листке бумаги, взяв в обе руки по карандашу или фломастеру, одновременно рисовать зеркально-симметричные рисунки, буквы.

9. «Энергетическая зевота».

Снимается напряжение с мышц лица, глаз, рта, шеи. Улучшаются функции голосовых связок, речь становится четче.

Исходное положение: Сидя. Широко открыть рот и попытаться зевнуть, надавив при этом кончиками пальцев на натянутый сустав, соединяющий верхнюю и нижнюю челюсти. Выполняется 5–8 раз.

10. «Думающая шляпа».

Это упражнение помогает сосредоточиться, а также лучше слушать и говорить.

Исходное положение: сидя или стоя. Мягко расправить и растянуть одноименной рукой внешний край каждого уха в направлении вверх наружу от верхней части к мочке уха пять раз.