Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Московской области начальная школа - детский сад №737
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

План-конспект открытого занятия в подготовительной группе

«Танцевальная аэробика»

Подготовила:

Педагог дополнительного образования

Краморенко Галина Сергеевна

Проведено

согласно

Распоряжение № _____

Зам директора по УВР

_____ Иванова К.В.

Москва

Конспект
игрового занятия «Танцевальная аэробика»
в подготовительной группе

Цель: укрепление здоровья детей средствами танцевальной аэробики

Задачи: совершенствовать двигательные навыки детей; закреплять умение детей двигаться переменным шагом; учить изменять движения в соответствии с различным темпом, ритмом и формой музыкального произведения по фразам; развивать внимание, волю, память, выносливость и координационные способности; воспитывать коммуникативные навыки детей.

Музыкальное сопровождение:
СД «Танцы народов мира»
СД «Ритмическая мозаика» А. Бурениной.

Предварительная работа: рассказ о народных танцах, слушание фрагментов танцевальных мелодий разных народов; просмотр иллюстраций народных костюмов.

Интеграционная деятельность с воспитателями, музыкальными руководителями учреждения.

Ход занятия

Вход детей /Музыка А. Петрова/
Перестроение в шеренгу, в колонну.

Подготовительная часть

«Чардаш» Монти
Ходьба разного вида на каждую музыкальную фразу:
ходьба танцевальным шагом с носка;
на носках парами (руки вверху);
на пятках «змейкой» (кисти рук у плеч);
скрестным шагом по кругу (руки на поясе);
шаг с приседом;
приставной с приседом по ходу движения.

«Лезгинка» (грузинская народная мелодия)
Бег: легкий (руки согнуты в локтях;
Подскоки против хода движения (руки свободно);
Прямой галоп по ходу движения (ноги менять, руки на поясе);
Легкий бег на полупальцах;
Подскоки против хода движения;
Боковой галоп по ходу движения (рук на поясе).

«Менуэт» П. Мориа
Дыхательные упражнения:
медленная ходьба по кругу с носка (руки на поясе);
легкие руки через стороны вверх и вниз.

Основная часть (22 мин)

I. Комплекс общеразвивающих упражнений стоя в трех шеренгах.

Народный танец «Цыганочка»

«Зеркало» (на каждый счет отрывать пятки от пола)

и.п. - ноги слегка расставлены, руками обнять себя за плечи.
1 - руки в стороны, ладони вверх;
2 - руки вверх;
3 - согнуть руки в локтях на уровне поднятых предплечий, ладони перед глазами;
4- и.п. (8 раз)

«Движение плечами»

а) и.п. - о.с., руки внизу, ладони слегка прижаты к бедрам.
1 - поднять правое плечо;
2 - и.п.;
3-4 - то же левым плечом (4 раза)
б) и.п. - о.с., то же.
1 - правое плечо вперед;
2 - и.п.;
3-4 - то же левым плечом. (4 раза)

«Фонарики»

и.п. - о.с., руки согнуты в локтях предплечьями вверх.
1 - отвести назад правую ногу, одновременно вращая кистями;
2 - и.п.;
3-4 - то же левой ногой. (4 раза)

«Самоварчик» (смотреть в сторону поднятой ноги)

и.п. - о.с., руки согнуты в локтях.
1 - хлопок в ладоши над головой
2 - ударить правой рукой по пятке правой ноги, согнутой в колене и отведенной назад - сторону;
3-4 - то же влево. (4 раза)

«Наклоны»

и.п. - о.с., руки на поясе.
1- отставить правую ногу в сторону на носок, наклониться вправо, левую руку закруглить над головой.
2 - и.п.

3-4 то же влево. (4 раза)

«Веер»

и.п. - о.с., обе руки влево-вниз.

1 - мах вперед правой ногой, обе руки вправо;

2 - и.п.;

3 - мах вперед левой ногой, руки влево;

4 - и.п. (8 раз)

«Раскрытие»

И.п. - о.с., руки внизу.

1 - шаг вправо, руки в стороны;

2 - обнять себя за плечи, поднять левую ногу, согнуть в колене, голову опустить;

3-4 - то же влево. (8 раз)

«Перепляс»

И.п. - о.с., руки на поясе.

Поочередно резким движением ставить ноги на носок. (8 раз)

Движения рук (вращение кистями, одновременно руки вперед-вверх-в стороны-вниз) чередовать с отрыв.

II. Упражнения в партере.

Греческий танец «Сиртаки»

«Танец ног»

и.п. – сидя, ноги прямые вместе, руки в упоре сзади.

1 - поднять правую ногу, согнутую в колене, перенести её над левой, коснуться пола носком;

2 - и.п.;

3 - поднять левую ногу, согнутую в колене, перенести ее над правой, коснуться пола носком.

4 - и.п. (8 раз)

«Колени к полу»

И.п. - сидя, ноги вытянуты, упор сзади.

1-8 - вращение стоп вправо по кругу;

9-16 - вращение стоп влево по кругу. (2 раза)

«Уголок»

и.п. - сидя, ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади.

1- поднять ноги, разведенные в стороны;

2 - и.п. (8 раз)

«Наклоны»

и.п. - сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади.
1 - наклоны к правой ноге, руками коснуться пальцев ног;
2 - и.п.;
3-4 - то же к левой ноге. (4 раза)

«Ножницы»

и.п. - лежа на сине, ноги согнуты в коленях, рук на полу вдоль туловища.
1-6 - скрещивать прямые ноги, поднятые над полом, под углом 45°;
7-8 - и.п.

«Машина»

И.п. - сидя, ноги прямые, руки в замке за головой.
1-6 - передвигаться на ягодицах вперед;
7-8 - два хлопка перед собой;
9-12 - передвигаться на ягодицах назад;
13-14 - два хлопка перед собой. (2 раза)

III. Танцевально-ритмическая композиция физкультурной направленности

«Горошенки цветные» (А. Варламова)
(Фитнес-Данс Ж.З. Фирилёва, Е.Г. Сайкина)

IV. Креативная психогимнастика

«Лисичка подслушивает»
(специальное задание для изображения в пантомимике игрового образа).

V. Музыкально-подвижная игра «день-ночь».

(«Танец маленьких утят»)

Заключительная часть (4 мин)

(«Вальс» М.Н. Протасова)

1. Дыхательные упражнения
   а) «Подуй на плечо» (4 раза)
   б) Одновременные плавные движения рук в стороны (8 раз)

2. Упражнение на расслабление «На морском берегу».
3. Уход детей из зала (муз. А. Петрова).