

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Дворец детского (юношеского) творчества»

Методическая разработка открытого занятия

**«Танцевальная разминка
как форма
сохранения здоровья»**

Павлова М.В.
педагог дополнительного образования

г. Магадан, 2015

Конспект открытого учебного занятия «Танцевальная разминка как форма сохранения здоровья»

Цель: учащиеся должны иметь представления о значении танцевальной разминки для здоровья.

Задачи:

- *обучающая* – познакомить учащихся с развитием основных групп мышц при выполнении элементов движений;
- *развивающая* – развитие внимания, памяти, речи, коммуникативных компетенций;
- *воспитательная* – формировать компетенции личностного совершенствования через занятия хореографии.

Оборудование: плакат с афоризмом, картинки (закаливание, продукты питания, режим дня, активный отдых, занятия спортом), магнитофон, диск с музыкальной фонограммой, видеопроектор, флешка, ноутбук, плакат с изображением человека, магнитная доска, кроссворд, 9 разноцветных магнитов, фломастер, плакат с изображением ладошки (для определения своего отношения к проведенному занятию).

План занятия

- I. Вводная часть – поклон
- II. Основная часть - беседа о здоровье
 - просмотр видеоролика
 - вопросы к детям
 - проведение танцевальной разминки
 - решение кроссворда
- III. Заключительная часть – подведение итогов и поклон.

Ход занятий

Дети с педагогом вошли в класс и встанут на свои места. Здравуются (выполняется поклон).

Педагог: Сегодня наше занятие посвящено здоровью человека, а правильнее будет сказать его сохранению и укреплению организма. И начать я хотела с афоризма «Здоровый человек есть самое драгоценное произведение природы» Т. Карлейль А также, я думаю, что вы слышали поговорку: «Береги здоровье смолоду», что означает сберечь свое здоровье легче, чем лечить от недугов.

Назовите мне, с помощью чего мы можем укрепить свой организм или что нужно делать, чтобы сохранить свое здоровье? (*Ответы детей: закаляться, соблюдать режим дня, правильно питаться, активно отдыхать, заниматься физкультурой.*) Правильно. Все, что вы называли – это СРЕДСТВА И ФОРМЫ сохранения здоровья и укрепления своего организма.

В начале каждого занятия, мы с вами проводим танцевальную разминку, которая также является одной из форм сохранения здоровья. Предлагаю вашему вниманию видеоролик о разминке.

Просмотр видеоролика.

Педагог: Ребята, ответьте на вопросы:

1. Что такое разминка? (комплекс физических упражнений)
2. Для чего нужна разминка? (для улучшения работы всего организма)
3. Где можно проводить разминку? (на улице, в классе, в школе, на работе, в бассейне)

Итак, на все вопросы вы ответили правильно. А сейчас мы проведем свою танцевальную разминку. Но мы разделим ее на 5 частей. После выполнения каждой части разминки, с помощью плаката, на котором изображен человек, будем определять: какие группы мышц у нас задействованы в выполнении того или иного упражнения.

Проведение танцевальной разминки.

1. Упражнения для ног.
2. Упражнения для туловища.
3. Упражнения для рук и плеч.
4. Упражнения для шеи.
5. Прыжки – упражнения на дыхание.

Педагог: Ребята, как вы считаете, люди какого возраста могут выполнять комплексы упражнений разминки? (ответы детей) правильно, в любом возрасте. Дети, школьники такими занятиями укрепляют свой организм, взрослые – сохраняют, а люди зрелого возраста – поддерживают таким образом свой организм в порядке. Только нужно правильно подбирать комплексы упражнений. Вы тоже уже можете составлять танцевальные разминки для себя, своих близких, но нужно при этом помнить средства музыкальной выразительности. Давайте вспомним их еще раз, а поможет нам в этом наш концертмейстер и ее составленный кроссворд.

Работа концертмейстера с детьми – решение кроссворда.

1. Чередование коротких и длинных звуков? ритм
2. Что есть и у человека, и у музыки? характер
3. Что мы слышим? звук
4. Скорость в музыке? темп
5. Музыкальная мысль – это..... мелодия
6. Громкость в музыке или сила звучания музыки. динамика
7. Расстояние от одной сильной доли до другой? такт

8. 2/4, 3/4, 4/4 – это музыкальный? размер

			р	и	т	м				
х	а	р	а	к	т	е	р			
			з	в	у	к				
		т	е	м	п					
м	е	л	о	д	и	я				
		д	и	н	а	м	и	к	а	
		т	а	к	т					
			р	а	з	м	и	н	к	а

Педагог: Итак, сегодня на занятии мы с вами говорили о необходимости следить за своим здоровьем, и какую роль играет танцевальная разминка в укреплении нашего организма. Прошу вас высказать свое отношение к нашему занятию: понравилось – не понравилось, какие эмоции у вас оно вызвало, что для себя отметили новое и поделитесь этим с другими.