

**Муниципальное казенное учреждение «Управление образования»
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеский центр»**

**Методическая разработка занятия
*«Сюжетный стретчинг»***

**Для обучающихся 1 года обучения
Возраст обучающихся 5-6 лет
Продолжительность занятия 1 час**

**Автор: Лазурина Светлана
Александровна,
педагог дополнительного образования**

Рубцовск 2017

Введение

Методика предлагаемых упражнений основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушение осанки и исправить её. Сочетание динамичных и статичных физических упражнений наиболее соответствует природе опорно-двигательного аппарата ребёнка и является лучшим методом тренировки для выработки силы, выносливости, координации движений.

Упражнения каждого занятия подбираются с учетом пропорциональной занятости всех групп мышц. Стретчинг повышают двигательную активность, снижает эмоционально-психическое напряжение. У детей исчезают комплексы переживаний, связанные с физическим несовершенством тела, неумением им управлять. Возникает, по определению И.И.Павлова, «мышечная радость», сознанию которой помогают вводимые в занятия элементы ритмики, игровых и современных танцев, позволяющих обучить детей культуре движения, раскованному владению своим телом, пластике жеста.

В каждом занятии обязательно сочетание динамических (разминка, танец) и статических (упражнения) форм работы мышц. Все упражнения основаны на чередовании напряжения и расслабления мышц. Не следует выполнять несколько упражнений подряд на сходные группы мышц. Растягивание должно быть нерезким, без лишнего усилия, не приносящим беспокойства и неприятных ощущений. Движения мягкие, медленные, контролируемые телом.

Все упражнения выполняются под соответствующую четкую музыку. Педагог добивается ритмизации двигательной деятельности детей.

Тема: «Сюжетный стретчинг»

Цель: Развить природные физические данные у детей дошкольного возраста и научить выразительно, передавать различные игровые образы, придумывать свои варианты образных движений.

Задачи:

- укрепление и развитие силы мышц, гибкости позвоночника (формирование правильной осанки), пластичности, подвижности суставов;
- развитие координации, ловкости и точности движений;
- воспитание способности к импровизации (самостоятельности в исполнении), побуждение детей к творчеству, формирование умений исполнять знакомые движения в различных интерпретациях;
- развитие музыкальности;
- развитие умения передавать в пластике различные оттенки настроения (веселое–грустное, шаловливое–спокойное, радостное, торжественное, шуточное, беспокойное и т.д.);
- происходит нормализация мышечного тонуса, активизация деятельности нервной системы, психомоторная оптимизация, а также выравнивание общих для современных детей исходных недоразвитий опорно–двигательного аппарата.

Оборудование:

- гимнастические коврики,
- пианино;
- диски с музыкальным материалом;
- мультимедиа-установка (компьютер);
- диск с презентациями.

Форма занятия: практическая, изучение нового материала.

Тип занятия: общеразвивающее; воспитательное.

Методы обучения:

- рассказ-показ,

- беседа,
- обсуждение,
- опрос,
- игра,
- погружение в процесс,
- практическая работа

Методы воспитания:

- похвала,
- рассказ,
- личный пример.

Применяемые технологии:

- здоровье-сберегающие;
- игровые;
- групповые;
- культуровоспитывающие.

Ход занятия

Вводный этап

- Музыкальное приветствие обучающихся (поклон)
- Слушание сказки, беседа о героях, их характерах и музыкальных образах.
- Проведение разминки-разогрева

Основной этап

- Проведение партерной гимнастики «Цыплёнок и солнышко» с сопровождением мультимедиа презентации.
- творческий (импровизация детей под музыку, создание образов героев сказки)
- релаксация, упражнения для расслабления

Рефлексия

Ход занятия:

Этап занятия, содержание деятельности	Педагогические задачи, решаемые на данном этапе
Марш вдоль станка, выход на поклон. Поклон сообщение темы и задач занятия.	Занятие начинается с приветствия (поклона), это важная часть урока, она организует и активирует внимание учащихся. (Музыкальный размер 2/4). развитие метроритмического слуха,
разминка-разогрев: - танцевальный шаг с носка; - шаги на полу-пальцах, на пятках; - шаги на скошенных стопах наружу («медведи») и вовнутрь; - легкий бег на полу-пальцах; - бег с поднятием ног вперед, согнутых в коленях («лошадки»); - бег с отбрасыванием ног назад, согнутых в коленях; - шаги с высоким поднятием ноги, согнутой в колене («цапля»); - шаги в приседании («уточки»);	Обучающиеся выстраиваются в круг и исполняют подготовительные упражнения для разогрева мышц. Музыкальное сопровождение марш, муз. р-р 4/4.; 2/4; 3/4. В данном упражнении применяется игровая технология. Учащиеся исполняют движения, имеющие образное сходство с различными животными. Это развивает образное мышление учащихся и увеличивает интерес к образовательной деятельности.

- прыжки на двух ногах («зайцы»).	
Сказка « Цыпленок и солнышко»	На протяжении всей партерной гимнастики идет сопровождение с презентацией Начинаем стоя перед своим ковриком.
Слайд 1 «Цыплёнок и солнышко»	На мониторе название сказки
Слайд 2 «ЦЫПЛЁНОК» (для привлечения внимания и сосредоточенности детей) - Ой, ребята, вы слышите какой-то треск. Вы никого не видите? Я вижу, это же Цыплёнок из сказки «Цыплёнок и Солнышко», с которой мы с вами познакомимся. – Давайте отправимся в путешествие по этой сказке. И вместе с Цыплёнком сделаем много интересных упражнений.	В это время на экране появляется изображение цыплёнка – главного героя сказки. В процессе обыгрывания, педагог напоминает детям содержание сказки, обращает внимание на характер персонажей, их внешний вид.
Слайд 3 « ЦЫПЛЁНОК» На даче, в старом сарае, в корзине всё еще оставалось целым одно яйцо. И вот скорлупа треснула и из яйца появился маленький желтый Цыплёнок. Цыплёнок прыгнул на ножки и пошёл из сарая Цыплёнок вышел на лужайку и увидел на небе что-то огромное , желтое, тёплое. Это, наверное, мой брат!- подумал Цыплёнок и решил пойти к нему в гости.	(Дети сидят на дорожках, обхватив руками согнутые колени, голову положив на колени). (Руки раскрыть через 3 позицию и опустить на пол, опереться на них, отклонив корпус назад) (выполняют упражнение ходьба, работа стопой). (Дети сидят на ковриках с прямыми соединенными ногами и выполняют круговые движения руками) .
Слайд 4 «Бабочка» Идёт по тропинке, а вокруг него бабочки летают Цыплёнок тоже хотел полетать, но у него ничего не получилось. И он пошёл дальше.	(И.п.: Сесть в позу прямого угла, согнуть ноги в коленях, соединить стопы. Колени развести. Руки на коленях ладонями вниз. 1. Опустить развёрнутые колени до пола, надавливая на них руками. Задержаться нужное время. 2. Поднять колени с пола. Дыхание нормальное. Повторить нужное количество раз.
Слайд 5 «Змея» Вдруг на тропинку выползло что-то длинное, тонкое, высоко поднимающее голову. И прошипело: - Ты куда шагаешь, Цыплёнок? -Я иду к своему брату, вон к тому Цыплёнку - и он показал на небо. Змея рассмеялась, она	(И.п.: Лечь на пол ничком, ноги вместе, ладони на полу на уровне плеч. 1. Медленно поднимаясь на руках, поднять сначала голову, затем грудь. Прогнуться насколько возможно, не очень сильно запрокидывая голову назад. Задержаться нужное время. 2. Медленно вернуться в и.п. Дыхание: вдох – 1 фаза; выдох – 2 фаза.)

<p>знала, что это солнце и уползла.</p>	
<p>Слайд 6 «ЦЫПЛЁНОК» - бег. А Цыпленок за это время научился быстро ходить и даже бегать. И чтобы быстрее добраться до брата, он побежал.</p>	<p>(И. п.: Сесть в позу прямого угла, носки натянуть, руки в упоре сзади или на поясе. 1. Не сгибая ноги, поднять их насколько можно выше, стараясь не отклонять корпус, и развести в стороны. 2. Не опуская ноги завести их друг за друга. 3. Вернуться в 1- позицию. 4. Повторить 2- позицию. Дыхание динамичное, нормальное).</p>
<p>Слайд 6 «Птица - чайка» Бежит, поглядывая на небо, вдруг видит: рядом с ним летает кто-то большой с огромными крыльями. -Ты что там делаешь? - пропищал Цыплёнок – Уходи от моего брата! Но птица его не услышала, так высоко она летала. Она сделала несколько кругов и улетела.</p>	<p>(И.п.: Сесть в позу прямого угла, развести ноги, как можно шире, носки натянуть. Руки в стороны, параллельно полу. Голова прямо. 1. Наклониться вперёд, стараясь коснуться руками пальцев ног. Колени не сгибать. Стараться коснуться головой пола, затем лечь на пол грудью. Руки прямые. Задержаться нужное время. 2. Вернуться в и.п. Дыхание: Вдох – 2 фаза, выдох – 1 фаза).</p>
<p>Слайд 7 «Кошечка» Оглянулся Цыплёнок по сторонам, а рядом с ним стоит кто-то пушистый, ласковый, спинку выгибает, мурлыкает. Не знал Цыплёнок, что это самый страшный для него зверь.</p>	<p>(И.п.: Стать на колени, прямые руки на пол до уровня плеч. 1. Поднять голову, максимально прогнуть спину «ласковая кошечка»; 2. Опустить голову, максимально выгнуть спину «сердитая кошечка»; Дыхание: Вдох – 2 фаза, выдох – 1 фаза).</p>
<p>Слайд 7 «Веточка» И наверное, пропал бы наш Цыплёнок, если бы не увидела его Мама рядом с кошкой. Схватила Мама-курица в клюв веточку , и понеслась на кошку, размахивая веточкой. Никогда кошка не видела такой сердитой Курицы, испугалась и убежала.</p>	<p>(И.п.: Лечь на спину, ноги вместе, носочки натянуты. Руки вдоль тела ,ладошками вниз. 1. Не сгибая ноги в коленях, сохраняя натянутые носочки, медленно поднять ноги в вертикальное положение. Таз не отрывать от пола. 2. Медленно вернуться в и.п. Дыхание нормальное).</p>
<p>Слайд 8 «Рыбка» Мама так переволновалась и устала, что ей захотелось пить. Она повела Цыпленка к пруду и велела никуда не отходить, но он всё равно убежал вперёд и едва не свалился в воду, потому что увидел, что там плавают кто-то красивый</p>	<p>(Лечь ничком, ноги вместе, руки согнуть в локтях, ладони положить на пол на уровне плеч. 1. Плавно, без рывков, разгибая руки, поднять голову, грудь, одновременно сгибая ноги в коленях, постараться дотронуться ступнями ног до головы. Задержаться нужное время. 2. Вернуться в и.п.. Дыхание: вдох – 1 фаза, выдох – 2 фаза).</p>
<p>Слайд 8 «Солнышко» Мама попила водички и повела Цыплёнка домой, объяснив ему, что надо играть с цыплятами, и что в небе был вовсе не Цыплёнок, а Солнышко.</p>	<p>(выполняют упражнение ходьба, работа стопой).</p>

РЕФЛЕКСИЯ.

Всем спасибо. Вы молодцы. Думаю, со своими задачами мы с вами справились.

Давайте, подведём итоги.

- Какие упражнения мы использовали на нашем занятии?
- Какое упражнение вам было сложно выполнять?
- Что понравилось делать больше всего?

Задание на дом: повторять разученные упражнения.

Поклон.

Литература:

1. А.И.Константинова «Игровой стретчинг», учебно-методический центр «Алегро» .Методика работы с детьми дошкольного возраста. С.- Петербург 1993.
2. Барышникова Т.- «Азбука хореографии»: Методические указания в помощь учащимся и педагогам детских хореографических коллективов, балетных школ и студий. СПб.: «Люкси», «Респекс».-1996 г.- 256 с.
3. Учебно-методический центр «Алегро» .Методика работы с детьми дошкольного возраста. Ритмическая гимнастика и игровой танец в занятиях стретчингом. С.- Петербург 1993.