

План урока для подготовительной группы

Разминка.

Экзерсис на середине зала:

Дети стоят в линиях в шахматном порядке по VI позиции ног, кури на поясе.

1. упражнение для головы: наклоны головы вперёд-назад; вправо-влево; круговые движения головы вправо-влево; движение «Дятел».

2. упражнения для плечевого пояса: поднятие плеч наверх; поднятие правого плеча и левого поочередно; круговые движения плеч вперёд-назад; движение плеч «Матрёшки».

3. упражнение для локтевого сустава и кистей: круговые движения кистями «Фонарики»; поднятие рук наверх дрожание кистей «Листики»; круговые движение локтевого сустава к себе-от себя; движение «Растяни резинку», «Скелетики»; разжимание кистей, потрогать каждый пальчик поочередно.

4. упражнение для торса: ноги на ширине плеч поза «Морская звезда» наклоны вниз, дотронуться правой рукой до правых пальцев ноги, также влево; наклоны вперёд с прямой спиной «Самолётик», руки в замочек и наклон вперёд, двумя ладонками достать до пола, не сгибая колен.

5. упражнение для тазобедренных суставов: ноги на ширине плеч: движение бёдер в сторону (вправо-влево); круговые движения бёдер вправо-влево «Кручу обруч».

Основная часть:

Дети идут по кругу «Великаны» - идут на высоких полупальцах; «Гномы» - идут на пятках, на внутренней части стопы и на внешней; «Лошадки» высоко поднимая колени; «Зайчики» - прыжки по кругу на двух ногах; бег – сгибая ноги, дотронуться пятками до ягодиц; подскоки по кругу, галоп по кругу.

Упражнения со скакалками. Дети стоят в линиях в шахматном порядке:

1. «Поймать скакалку» - дети делают качание на носках, затем перейти на пятки с одновременным перебрасыванием скакалки вперёд.

2. Скакалку перебрасываем вперёд и перешагиваем её.

3. Скакалку перебрасываем вперёд и перепрыгиваем её. Сначала 2 ноги вместе, затем – через правую ногу и левую.

4. «Белочка» - скакалку берём в правую руку, складываем пополам, и по полу проводим к себе и перепрыгиваем, затем – с другой руки.

Гимнастика на полу: дети сидят на ковриках

1. работа стоп: дети сидят на полу, ноги вытянуты вперёд, спина ровная, руки на поясе. Сократить стопу – вытянуть носки, затем поочередно каждая нога, круговые движения стон от себя к себе.

2. «Бабочка» ноги согнуть, колени положить на пол, руками взяться за стопы. Покачивание коленей, покачивание корпуса вправо-влево, берём за колени и давим вниз, чтобы коленями коснуться пола.

3. В «Бабочке» наклон вперёд, головой коснуться ног и наклон плечами назад.

4. «Часики». Сидя, ноги широко в сторону. Наклоны корпуса к правой ноге, наклоны корпуса к левой ноге, наклон вперёд; «Птица» наклон вперёд, руки сзади в замочке, достать головой до пола.

5. «Змея» лечь на живот ноги на полу, упор руками, наклон назад, руки вытянуты, затем опускаемся плечи на полу.

6. «Корзиночка». Руки вытягиваем наклон назад, ноги сгибаем и носочками дотянуться до головы.

7. «Берёзка». Лечь на спину, ноги поднимаем вверх, как можно выше дотянуться вверх, колени и носочки вытянуты.

8. «Велосипед». Лёжа на спине, ноги сгибаем и поочередно крутим ногами, как будто едем на велосипеде.

Заключительная часть.

Танцевальные игры «Изобрази животного». Дети под музыкальное сопровождение изображают животных: «кошку», «собаку», «слона», «лошадку» и т.д.

План занятия по хореографии для первого года учения, Рыку Любовь Николаевна

Поклон: дети стоят по первой позиции ног: пятки вместе, носки врозь, мальчики делают наклон головы вперед, девочки- мягкое приседание, руки по поясе.

Экзерсис у станка: позиции ног.

1 позиция: пятки сомкнуты, носки разведены в стороны.

2 позиция: ноги находятся на расстоянии одной ступни друг от друга, пятки по одной линии, носки разведены в стороны.

3 позиция: пятка одной ноги приставлена впереди к середине ступни другой ноги, носки разведены в стороны. Впереди может быть правая или левая нога.

Экзерсис на середине зала: позиции рук.

Подготовительная позиция.

Обе руки опущены вниз, кисти направлены внутрь, близки одна к другой, но не соприкасаются. Локти слегка округлены так, чтобы руки не соприкасались с корпусом от локтя до плеча, чтобы рука не прижималась к туловищу.

1 позиция: руки подняты перед корпусом немного выше пояса. При поднимании руки поддерживаются от плеча до локтя напряжением мышц верхней части руки.

2 позиция: руки отведены в сторону, чуть согнуты в локте. Следует хорошо поддерживать локоть тем же напряжением мышц верхней части руки. Следить за тем, чтобы кисть не имела повисший вид.

Прыжки: делаем трамплинные прыжки, ноги вместе по 6 позиции, руки на поясе. 16 прыжков.

Упражнения для ног:

«Пружинки» И.п. – ноги в 6 позиции, руки на поясе. Пружинка вниз- полуприседы с пятками на полу; Пружинка вверх- подъемы на полупальцы на прямых ногах; пружинка вперед-не поднимаясь вверх, оторвать пятки от пола, оставаясь на подушечках ступней; Пружинка назад- выпрямляя ноги в коленях отрывать носки ступней от пола, оставаясь на пятках. Для равновесия бедра подать немного назад.

«Кенгуру» И.п. стоя в б позиции, руки согнуты в локтях, предплечья параллельны полу, кисти распрямлены, ладони повернуты к полу. Поднимая согнутые в коленях ноги поочередно доставать коленями до ладоней (локти прижаты к талии, носки оттянуты)

«Кан-кан». Поочередный подъем ног, то согнутых в коленях, то прямых. Можно сопровождать движения хлопками под согнутым коленом и наверху во время подъема правой ноги.

Гимнастика на полу

«Кобра» И.п. Лечь ничком, руки сложить за спиной так, чтобы кисти рук тыльной стороной касались ягодиц. Пальцы рук переплетены.

1. Плавно, без рывков поднять голову, затем грудь и верхнюю часть живота как можно выше. Задержаться нужное время.
2. Вернуться в И.п.

Дыхание: вдох в I-й фазе, выдох во 2-й. повторить нужное число раз.

«Рыбка» И.п. Лечь ничком, ноги вместе, руки согнуты в локтях, ладони положить на пол, на уровне плеч.

1. Плавно, без рывков, разгибай ноги, поднять голову, грудь, одновременно сгибая ноги в коленях, постараться дотронуться ступнями ног головы. Задержаться нужное время.
2. Вернуться в И.п.

Дыхание: вдох в I-й фазе, выдох во 2-й. повторить нужное число раз.

«Колечко» И.п. встать на колени, руки на поясе.

1. Медленно наклониться назад, пока голова не коснется ног. Задержаться нужное время.
2. Медленно вернуться в И.п.

Дыхание: нормальное. Повторить нужное число раз.

«Мостик» И.п. лечь на спину, ноги согнуты в коленях так, чтобы пятки касались ягодиц, ладони положить на пол около плеч, согнуть руки в локтях.

1. Выпрямляя руки и ноги, поднять тело вверх, опираясь на ладони и ступни. Задержаться нужное время.
2. Медленно вернуться в И.п.

Дыхание: вдох в I-й фазе, выдох во 2-й. повторить нужное число раз.

«Улитка» И.п. лечь на спину, ноги вместе, носочки натянуты. Руки вдоль тела ладонками вниз.

1. Медленно поднять прямые ноги, затем таз и все тело в вертикальное положение, оставаясь в опоре на плечах и руках. Не останавливаясь, продолжать заносить ноги

за голову, пока пальцы не коснутся пола. Постараться поставить ноги подальше за головой. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в И.п.

Дыхание: нормальное, повторить нужное количество раз.

«Летучая мышь»И.п. сесть в позу прямого угла, развести ноги как можно шире, носки повернуты внутрь. Руки за спиной за локти.

1. Наклониться вперед, стараясь коснуться подбородком пола. Задержаться нужное время.
2. Вернуться в И.п.

Дыхание: вдох во 2-й фазе, выдох в I-й фазе. Повторить нужное число раз.

Поклон: дети стоят по первой позиции ног: пятки вместе, носки врозь, мальчики делают наклон головы вперед, девочки- мягкое приседание, руки по поясе.