**Педагог Петрова Оксана Владиленовна**

**МОУ «Гимназия Дмитров»**

**-------------------------------------**

Конспект открытого урока по ритмике в 3 классе.   
Тема: «Танец. Движение. Здоровье»   
Цели:  
Обучающая:

повторить и закрепить, ранее пройденный материал (комплекс хореографических упражнений, музыкально-подвижные игры, ритмический танец с хлопками, «Вару-вару»); формировать движенческие навыки, показать детям, как танец, движение, способствует сохранению физического здоровья и психофизического состояния.   
Коррекционно-развивающая:   
развивать у учащихся умения выражать и различать в движении основные средства музыкальной выразительности. Развивать творческое воображение у учащихся, совершенствовать навыки творческого самовыражения. Укреплять психическое и физическое здоровье средствами ритмики, формировать правильную осанку, походку; развивать общую и мелкую моторику, снижать психологическое напряжение в процессе движения, игры.   
Воспитывающая:

воспитывать интерес к занятиям ритмики, эстетический вкус (умения видеть красоту движения в танце), воспитывать чувство коллективизма, воспитывать доверие к себе и веру в себя.   
Оборудование: музыкальный центр , CD, наглядный материал, дидактический материал, краски.   
Ход урока:  
I .Организационный момент:   
1.Вход в зал.   
(Дети маршем входят в зал, перестраиваются в две колонны, встают лицом друг к другу)   
2.Поклон.   
(Мальчики - в шестой позиции, девочки – в первой позиции)   
3.Сообщение темы и цели урока:   
- Добрый день, ребята! Тема нашего урока - танец, движение, здоровье. Пожалуйста, улыбнитесь друг другу!   
С весёлым настроением урок мы начинаем,   
Всем здоровья пожелаем.   
Ритмика плюс пластика,   
А ещё гимнастика,   
Да, ещё массаж,   
Будем танцевать сейчас!

- ребята, но прежде, нам надо подготовить своё тело, как следует размяться.   
II. Подготовительная часть:   
1. Разминка по кругу.   
 Перестроение из колонны по одному в круг. Обычный шаг, шаг на носках, шаг на пятках, шаги на внешней и на внутренней стопе, подскок, лёгкий танцевальный бег, упражнения на координацию движений.  
2. Дыхательная гимнастика:   
Носом вдох, а выдох ртом,   
Дышим глубже, а потом,   
Шаг на месте не спеша,   
Коль погода ХО-РО-ША.   
3.Перестроение (в колонну по одному, по два, по четыре) на середину зала.   
4.Танцевально-ритмическая гимнастика: «Ягодка-малинка» (в приседе наклоны головы, в приседе повороты головы, поочерёдное поднимание плеч, работа кистями рук, наклоны, подъём на носочки, присед, шаг на месте и по точкам, «мячики»).   
5.Дыхательная гимнастика:   
Подуем на плечо, подуем на другое,   
Нас солнце горячо, пекло дневной порою,   
Подуем на живот, как трубка станет рот,   
Теперь на облака и остановимся пока.   
6. Акробатика (имитационная игра « Я маг - волшебник»).   
Речитатив:   
Я маг- волшебник, (Сед «по-турецки)   
Вперёд наклонюсь (В седее «по-турецки» наклон   
с опорой руками о пол).   
Меня не видно станет,   
А захочу, я во льва превращусь (Сед на пятках, руки согнуты вперёд)   
Или в акробата, (Группировка в седее на пятках)  
Змеёй прогнусь (Упор, лёжа прогнувшись).   
Головой поверчу, (Повороты головой)  
А если нужно, (Группировка, лёжа на боку)  
Котёнком свернусь.   
Как здорово это, однако!   
6.Лёжа на спине «Велосипед»   
Я сижу на велосипеде,   
Только вверх ногами.

И кручу педали весело ногами.  
Эх, прокачу, эх, прокачу!   
Еду-еду не спешу, как устану, отдохну!   
7.Упражнения на расслабление мышц:   
Я лежу на спине, как медуза на воде   
Руки расслабляю, в воду опускаю,   
Ножками потрясу и усталость сниму.   
III .Основная часть:   
1. Повторение хореографических упражнений (русский поклон ,VI позиция, «ёлочка», « гармошка», припадание).   
2. Упражнения на расслабление мышц , дыхательные упражнения.   
(свободное раскачивание руками при поворотах туловища).   
Речитатив:   
Шалтай-болтай

Сидит на стене,   
Шалтай-болтай  
Свалился во сне.   
3.Игропластка:   
Шарик Жучку взял за ручку,   
Стали польку танцевать,   
А барбосик, чёрный носик, стал на дудочке играть!   
Ду-ду-ду, гав-гав-гав,   
Даже кошки хохотали , как собаки танцевали.   
Все столпились у дверей и забыли про мышей.   
Хи-хи-хи, ха-ха-ха!!!   
4.Исполнение ритмического танца « Вару-Вару».   
5.Исполнение ритмического танца с хлопками.   
6 . Упражнения на расслабление мышц:   
Руки к верху поднимаем, а потом их опускаем, а потом их разведём, бросим вниз, к себе прижмём, а потом быстрей, быстрей, хлопай, хлопай-веселей.   
7. Педагог: - Становитесь, дети в круг, мы сейчас подышим вслух!   
Музыкально-подвижная игра «Качели»   
(двигаться в соответствии с темпом и ритмом музыки)   
Всё лето качели качались и пели (качаем руками)   
И мы на качелях к небу летели.   
Настали осенние дни, качели остались одни ( поднимаем руки на верх)   
Легли на качели два жёлтых листа ( кладём руки на плечи)   
И ветер качает качели слегка.   
8.Музыкально-творческая игра «Ай, да я!»   
9.Танцетерапия «Почувствуй партнёра» (с закрытыми глазами повторять движения партнёра, под муз. сопровождение)   
Анализ: - что вы чувствовали во время танца? – кому легко двигаться в паре?   
10. Релаксация (игра для снижения психологического напряжения, тревожности, агрессивности)   
(ребята повторяют за педагогом слова, стараясь изобразить то, что проговаривают)   
Все умеют танцевать, бегать, прыгать и скакать, но не все пока умеют расслабляться, отдыхать.   
Есть у нас игра такая, очень лёгкая, простая (речь замедляется, становится тише) .  
Замедляются движенья, исчезает напряженье,  
И становится понятно: расслабление приятно,   
Реснички опускаются, глазки закрываются,   
Дышится легко, ровно, глубоко.   
Напряженье улетело и расслабленно всё тело.   
Буд-то мы лежим на травке,   
Греет солнышко сейчас,   
Ноги тёплые у нас.   
Губы чуть приоткрываются и приятно расслабляются,   
И послушный наш язык, быть расслабленным привык.   
(Громче, быстрее, энергичнее).  
Было славно отдыхать, а теперь пора вставать,    
Потянуться, улыбнуться, глубоко вздохнуть, проснуться,   
Распахнуть глаза пошире 1,2,3,4,   
И снова мы -   
Веселы, бодры.   
IV заключительная часть:   
1. Рефлексия (на лепестках вопросы, детям предлагается выбрать себе вопрос и ответить)

-что делали?   
- чему научились?   
- что было сложно выполнять?   
- что понравилось больше всего?   
2. Творческая работа (ребятам предлагается собрать цветок, а в серединке нарисовать своё настроение)   
3.Поклон и выход из зала.