**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.