



План открытого урока по хореографии

Открытое занятие - это учебное занятие в рамках образовательной программы, на котором присутствуют приглашенные гости (эксперты)

Ход занятия

Вводная часть

1. Вход в класс 2. Построение детей по линиям Приветствие - (поклон) детей с педагогами и родителями 3. Разминка по кругу: - танцевальный шаг - шаги на полупальцах - шаги на пятках - легкий бег по кругу 4. Перестроение в линии по 4 человека

Основная часть

Разминка в линиях: - упражнения для улучшения гибкости шеи - упражнения для эластичности мышц предплечья - упражнения для увеличения подвижности лучезапястных суставов

Игровой стретчинг

- упражнения для эластичности мышц стопы relive - упражнения для улучшения подвижности коленного сустава (танцевальная комбинация «лягушата») - упражнения на гибкость суставов позвоночника - танцевальная комбинация «паучки» (batman tandu) - танцевальная комбинация с элементами relive (крокодил Гена и Чебурашка) - прыжки sotto по 6 позиции (танцевальная комбинация «Зайки») - повторение позиций рук и ног

Упражнение на полу (партер)

- упражнение для эластичности мышц стопы - упражнения на гибкость суставов позвоночника - растяжка

Танцевальные этюды

Этюд «Грибочки» (притопы «пружинка») Танцевальная игра «жучки»

□ Заключительная часть

1. Построение по линиям 2. Поклон 3. Выход из класса

Цель данного урока показать детям, как танцевальные движения способствуют сохранению физического здоровья и психологического состояния. Приобщение воспитанников к искусству танца, развитие танцевальных способностей.

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?