

План-конспект открытого учебного занятия по классическому танцу хореографической школы-студии «Фуэте» «Формирование правильной балетной осанки у детей 2-3 года обучения»

Педагог: Саввиди И.Я

Концертмейстер: Ширатова А.Г

Дата проведения: 04.05.2018

Место проведения: ДТДиМ г.Томска

Группа 3 класса, возраст 8-9 лет

Цель:

Показ приобретенных знаний, умений и навыков по формированию правильной балетной осанки на начальном этапе обучения.

Задачи:

1. Представление базовых упражнений по формированию правильной балетной осанки на начальном этапе обучения;
2. Демонстрация функционального назначения и методики исполнения упражнений, направленных на:
 - Укрепление общефизического состояния (укрепление мышц спины, плечевого пояса, поясничного отдела).
 - Развитие двигательных функций (выворотности ног, эластичности связок и мышц, гибкости суставов и позвоночника, развитие шага, прыжка).
 - Исправление некоторых недостатков в осанке (возможной сутулости, увеличенного прогиба в поясничном отделе позвоночника, асимметрии лопаток и др.)
 - Постановка корпуса, ног, рук и головы (основы равновесия).

ПЛАН.

I. Вступительное слово.

Представление темы открытого учебного занятия. Цели и задачи работы.

II. Последовательное представление упражнений на формирование правильной осанки, укрепление мышц спины, поясничного отдела, плечевого пояса.

1. Par terre.

Упражнения сидя на полу.

- Упражнения на «растяжку» позвоночника.
- Упражнения на укрепление плечевого пояса и шейного отдела позвоночника.

- Наклоны и повороты головы.
- Подготовительное упражнение к проучиванию III позиции рук.
- Упражнение на растяжение ахиллова сухожилия и укрепления мышц ног.
- Резкие и мягкие наклоны на ноги.
- Подъем выворотной ноги.

Упражнения лёжа на спине.

- Подготовка к releve lents и grand battement.
- «Ножницы».
- Упражнение «бабочка». Исполняется лежа на спине и животе.
- Упражнение «циркуль».

2. Постановка корпуса лицом к палке.

- Постановка корпуса в I и II позициях ног.
- Releves по I и II позициям.
- Demi plies.
- Battement tendu.

3. Постановка корпуса на середине.

- Постановка корпуса в I позиции.
- Позиции рук – подготовительная, I, III, II.
- Подготовительное port de bras.
- Сценический шаг.
- Вальсовый шаг.

III. Подведение итогов.