**ГКС (К) ОУ «Специальная (коррекционная)**

**общеобразовательная школа-интернат N25 VI вида»**

**Тематическая неделя:**

**«Медицина, психология, спорт, здоровье и их**

**интеграция с педагогикой».**

**Ритмика**

**Урок – содружество.**

**«Здоровье. Движение. Танец».**

**1-4 классы**

**Учителя: Анцупова Л.Н.**

**Сидорова А.В.**

**Еремеева Т.А.**

**2014г.**

**Тема:** «**Здоровье. Движение. Танец**» 

**Цели:**

**Обучающая:**

повторить и закрепить, ранее пройденный материал (комплекс хореографических упражнений, музыкально-подвижные игры, ритмические танцы); 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, мультимедиа, русские народные инструменты.

**Методы и приемы:**

* показ движений учителем,
* прохлопывание и простукивание ритма,
* дыхательная гимнастика,
* пластический этюд,
* символы-жесты,
* напоминания,
* поощрение,
* слово-сигнал,
* словарная работа,
* слушание музыки,
* просмотр клипов.

**Ход урока:**

**I. Организационный момент:**

***1. Сообщение темы и цели урока:***   
- Добрый день, ребята!

Тема нашего урока – «Здоровье, движение танец». Сегодня мы разучим и закрепим новые хореографические упражнения, музыкально-подвижные игры, повторим ранее изученные ритмические танцы, хороводы. Вспомним как танец, движение, способствует сохранению физического здоровья.

- Здоровье – это главная ценность в жизни человека. Его не купишь ни за какие деньги.

**- Здоровый человек –** это состояние полного душевного и физического благополучия, а не только отсутствие болезней

- А что значит быть здоровым? Как вы это понимаете?

(ответы детей)

- Здоровый человек – это крепкий, здоровый, выносливый, ловкий, стройный ит.д.

- Здоровье – неоценимое счастье в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить стройность, подвижность, энергию, достичь в жизни больших успехов и долголетия.

Ведь не зря в народе говорят:

Дети:

«Здоровье не купишь – его разум дарит»

«Здоровым будешь – всё добудешь!»

- Так что будьте здоровы!

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?   
- ДА!!!

- ребята, но прежде, нам надо подготовить своё тело, как следует размяться.

 На зарядку – СТАНОВИСЬ!!!

***2.Подготовительный этап.***

Зарядка «Солнышко лучистое».

***3.Дыхательная гимнастика:***   
 Носом вдох, а выдох ртом,  
 Дышим глубже, а потом ,   
 Шаг на месте не спеша ,   
 Коль погода ХО-РО-ША.

**II.Оснавная часть:   
*1. Разучивание хореографических упражнений: русский поклон, реверанс, VI позиция, элементы танца «Гопачок».***   
движение – это жизнь. Чтобы быть здоровым, надо много двигаться. Ежедневно мы выполняем различные простые движения (наклоны, приседания, бег, прыжки и т.д.). Но движения бывают и пластичные. Что значит пластичные движения?

Пластичные, значит красивые, изящные, грациозные движения. Сейчас мы разучим игру, которая называется «Кошечка». Вы попробуете выполнить пластические движения.

***Чтение игры и показ движений учителем.***

- Вышла кошка на карниз. (имитация мягкой, грациозной походки кошки)  
Посмотрела кошка наверх, (запрокинуть голову, посмотреть вверх)  
Посмотрела кошка вниз. (опустить голову, посмотреть вниз)  
Вот налево повернулась, (повернуть голову налево)  
Проводила взглядом мух. (повернуть голову направо, взглядом «проводить» муху)  
Потянулась, улыбнулась (соответствующие движения и мимика)  
И уселась на карниз. (присесть).

***Словарная работа*** : карниз.

***Выполнение детьми игропластики***.

В следующей игре мы повторим изученные танцевальные движения и разучим новые.

***Чтение игры и показ движений учителем.***

- Чок- чок, каблучок! (потопать ногами)  
В танце кружится сверчок. (покружиться)  
А кузнечик без ошибки (движения руками, как при игре на скрипке)  
Исполняет вальс на скрипке.  
Крылья бабочки мелькают. (машем руками как крыльями)  
С муравьём она порхает. (покружиться на подскоках)  
Приседает в реверансе (делаем реверанс)  
И опять кружится в танце. (покружиться)  
Под весёлый гопачок (танцевальные движения, как в гопаке)  
Лихо пляшет паучок.  
Звонко хлопают ладошки! (похлопать в ладоши)  
Всё! Устали наши ножки! (сесть или наклониться вперёд, руки свесить вниз над головой)

***Словарная работа***: реверанс, гопачек.

***Выполнение детьми игропластики***.

**2. Повторение и закрепление ранее изученных музыкально – ритмических композиций.**

Итак, мы с вами поговорили о здоровье и о движении. Выяснили, что здоровье – есть движение. Какие же движения вы знаете?

Правильно, движение бывают разными: спортивные, медленные, пластичные, танцевальные. А сейчас будем разговаривать о танцах. Что же такое танец?

**Танец** - ритмичные, выразительные телодвижения, обычно выстраиваемые в определенную композицию и исполняемые с музыкальным сопровождением. Танец - отражает потребность человека передавать другим людям свои радость или скорбь посредством своего тела. Главными характеристиками танца являются **ритм** - относительно быстрое или относительно медленное повторение и варьирование основных движений; **рисунок** - сочетание движений в композиции; **динамика** - варьирование размаха и напряженности движений; **техника** - степень владения телом и мастерство в выполнении основных па и позиций. Во многих танцах большое значение имеет также жестикуляция, особенно движения рук.

**Народный танец** —   [танец](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B0%D0%BD%D0%B5%D1%86), который имеет определённые традиционные для данной местности [движения](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B2%D0%B8%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5), [ритмы](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B8%D1%82%D0%BC), костюмы и тому подобное. Проявление чувств, настроения, [эмоций](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D0%BC%D0%BE%D1%86%D0%B8%D1%8F), выполняется в первую очередь для себя, а потом — для зрителя (общества, группы).

Количество различных танцев и плясок на Руси не поддается счету. Но во всех них есть характерные черты: это особенная жизнерадостность, широта движения, поэтичность, удаль, сочетание простоты и скромности. Русский народный танец отличается зажигательностью, активной работой ног и рук. Часто применяются всевозможные хлопки, приседания, притопы и удары. Русские **танцы** имеют различные названия: иногда по песне, под которую танцуются («Сени», «Камаринская»), иногда по количеству танцоров («Четверка, «Парная»), а бывает так, что название [определяет](http://www.kakprosto.ru/kak-87776-pochemu-kompyuter-ne-vidit-fotoapparat) картину самого танца («Воротца», «Плетень»).

***Показ видеоклипа с комментарием.***

Существует народный танец "Калинка", основанный на народных движениях.  Музыкальный размер 2/4, темп переменный, где используются традиционные приемы танца вприсядку, хоровода и других элементов. Движения состоят из величавых движений по кругу с разводом рук в разные стороны. **4**Часто они исполняются по кругу, сопровождаются песней, а иногда в виде диалога [участников](http://www.kakprosto.ru/kak-53248-kak-nayti-uchastnika-velikoy-otechestvennoy-voyny). Женщины: танцуют плавно, величаво, с легким кокетством, играют с платочком. Мужчины: танцуют с ловкостью и широтой, с юмором.

***Выполнение детьми музыкально-ритмической композиции «Калинка».***

Молодцы! Вы хорошо выполнили все танцевальные движения, а сейчас мы с вами выполним музыкально-ритмический рисунок на русских народных инструментах. Мы будем простукивать ритм под русскую народную песню «Ах, вы сени мои сени».

***Выполнение детьми музыкально-ритмического рисунка.***

Кроме подвижных танцев есть еще и медленные – хоровод. Чем подвижный танец отличается от хоровода?

**Хорово́д** (*карагод, танок, круг, улица*) — древний народный круговой массовый [обрядовый танец](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%B1%D1%80%D1%8F%D0%B4), содержащий в себе элементы драматического действия.

***Показ видеоклипа с комментарием.***

Существует народный танец "Березка" на мелодию песни "Во поле березка стояла". Танец исполняют женщины в традиционных русских костюмах ([кофта](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D1%84%D1%82%D0%B0), [сарафан](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B0%D1%80%D0%B0%D1%84%D0%B0%D0%BD), кокошник или платок), волосы убраны в косу. Движения плавные по кругу, в хороводе, цепочкой (друг за другом), змейкой, в две линии, вращения друг вокруг друга или попарно вокруг общих центров в группах. Махи ногами отсутствуют. Шаги неширокие и частые, создающие впечатление скольжения ("как лебедь плывет"). В руках танцовщицы держат платочки или ветви березы, что может символизировать прощание. Общий настрой танца [меланхоличный](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B5%D0%BB%D0%B0%D0%BD%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%B8%D1%8F).

Хоровод всегда был неотъемлемым элементом русской народной культуры. Издревле ни одно большое праздничное гулянье не проходило без веселых хороводов.

У многих людей при слове «хоровод» возникает одна ассоциация – плавное движение по кругу стройных девушек – «лебедушек», но хороводы исполняются в медленном, среднем и быстром темпе. Хороводы очень разнообразны в своих построениях, но начальной формой построения является круг. Эта фигура знакома всем нам с детства, так как, наверное, все из нас водили хороводы вокруг новогодней елки. Часто встречается двойной круг – круг в круге. Танцующие могут образовывать два круга рядом, иногда эти круги как бы переливаются один в другой, и это движение образует рисунок «восьмерки».

Число танцующих в круге не ограничено, но их должно быть не менее трех. Партнерши и партнеры поворачиваются лицом к центру круга, берутся за руки и образуют замкнутый круг. При этом руки свободно, без напряжения отходят от корпуса под небольшим углом вниз и вверх. Движение по кругу в хороводе идет по солнцу или по часовой стрелке. Сделав легкий полуоборот корпуса по ходу движения, партнеры и партнерши идут простым или переменным шагом. Многие считают хоровод очень простым танцем. Возможно, так и есть, однако, только фигурой «круг» танец не ограничивается еще есть такие движения хоровода, как «змейка», «корзиночка», «веревочка» и многих других.

***Выполнение детьми музыкально-ритмической композиции «Во поле береза стояла».***

**III. Подведение итогов.**

И так, о чем же мы с вами говорили на сегодняшнем уроке?

Что же такое здоровье?

Что значит быть здоровым?

**Быть здоровым — это модно!**  
Быть здоровым — это модно!  
Дружно, весело, задорно,  
Становитесь на зарядку.  
Организму — подзарядка!  
Знают взрослые и дети  
Пользу витаминов этих:  
Фрукты, овощи на грядке —  
Со здоровьем все в порядке!  
Также нужно закаляться,  
Контрастным душем обливаться,  
Больше бегать и гулять,  
Не ленится, в меру спать!  
Ну а с вредными привычками  
Мы простимся навсегда!  
Организм отблагодарит —  
Будет самый лучший вид!

Спасибо вам всем за участие на уроке. Наш урок закончен.