**План-конспект открытого урока в объединении «Шалунишки»**

 **на тему «Танец, движение, здоровье!»**

**Педагог доп. Образования ЦВР-Ахметова Олеся Геннадьевна**

 **Цель:** Укрепление здоровья, гармоничное психофизическое развитие обучающихся на занятиях по хореографии.

 **Образовательные задачи:** Обучить хореографическим упражнениям, которые способствуют укреплению здоровья.

 **Оздоровительные задачи**: Способствовать формированию правильной осанки, укреплению мышц стопы с целью предупреждения развития плоскостопия.

**Воспитательные задачи:** Воспитывать сознательное отношение к здоровью через занятия по хореографии, умение согласованно действовать в коллективе.

**Развивающие задачи:** Совершенствовать двигательные навыки и способствовать развитию физических качеств.

**Методы и формы обучения:** наглядный (практический показ) словесный (объяснение), практический.

**Форма занятия:** групповая и коллективная.

**Оборудование:** коврики.

**Ожидаемый результат:** Четкая организация занятия, строгие требования к точности выполнения упражнений, формирование представления об изяществе движений, о красоте человеческого тела, побуждение к физическому  самосовершенствованию, способствуют воспитанию сознательного отношения к здоровью.

На занятие присутствовало 26 человек .

**Организационный момент:**

Многие из вас наверно в своей жизни не раз слышали такие выражения «В здоровом теле здоровый дух», «Береги здоровье смолоду».

 Эти выражения отражают необходимость укрепления здоровья человека с первых его дней жизни.

 Здоровье – это состояние не столько отсутствие болезни, сколько возможности организма обеспечить динамическое развитие в жизнедеятельности, при котором происходит устойчивый процесс формирования, сохранение и развитие биологических, физиологических, психических, социальных функций человека. Исследования гигиенистов свидетельствуют о том, что до 82–85 % дневного времени большинство учащихся находится в статическом положении(сидя), в основном сидя за компьютером. Общая двигательная активность детей с поступлением в школу падает почти на 50 %.

 Вследствие недостаточной двигательной активности снижается сопротивляемость молодого организма простудным и инфекционным заболеваниям.

 Единственная возможность нейтрализовать отрицательные явления, развивающиеся у школьников при продолжительном и напряженном умственном труде, – это активная физическая деятельность.

 Медицинские исследования показывают, что физические упражнения помогают улучшить психическое состояние, кровообращение и защитить организм о сердечных заболеваний. Двигательная активность - вот в чем нуждается человеческий организм, а особенно подростковый, для нормального функционирования, для укрепление здоровья и хорошего самочувствия.

 Здоровьесберегающие технологии - это совокупность приемов, способов и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья воспитанников.

**Этапы урока**

1.Вводная часть

2.Подготовительная часть

3.Основная часть

4.Заключительная часть

**Анализ урока**

 Занятие прошло эмоционально, организованно, вызвало большой интерес, как у обучающихся, так и зрителей.

 Цель, которую я ставила перед собой в начале занятия, я добилась.

 Перспективой своей работы вижу: дальнейшее более глубокое всестороннее развитие личности детей через занятия танцами, а также нетрадиционные формы занятий. В своей работе планирую применять новаторские разработки в области педагогического воспитания детей в области хореографии.

 В объединении «Шалунишки» я использую здоровьесберегающие технологии, основанные на комплексе гимнастических упражнений, который состоит из танцевальных связок подобных элементов в танце (базовых шагов), и выполняются эти базовые элементы под современную танцевальную музыку, а так же различную ходьбу, прыжки, подскоки, силовые упражнения. Все это направлено на развитие физических качеств человека (гибкость, силу, выносливость).

 Такие занятия позволяют детям не только укрепить свое здоровье, подтянуть фигуру, но и, больше времени проводить вместе со своими сверстниками, выплескивая энергию в позитивные эмоции.

 Данные программы выполняют различные цели:

кардио-тренировка,

коррекция лишнего веса,

повышение тонуса и рельефа мускулатуры,

балансирование и растяжение гибкости мышц.

 Ещё одна реализующаяся в рамках занятий здоровьесберегающая технология – это технология обучения здоровому образу жизни. Беседы: о режиме и гигиене ребенка, о здоровом правильном питании, о том, как укрепить и сберечь свое здоровье и т.п.

 Воспитанники на протяжении всего учебного года постоянно принимают активное участие в конкурсах, фестивалях.

 Доказано, что школьники, ведущий активный образ жизни, более дисциплинированны, лучше учатся и меньше устают. Под музыкальное сопровождение ребята на занятиях активно двигаются, что приводит к положительному влиянию на психическое и эмоциональное состояние подростков. Они приобретают смелость, открытость, познают себя и свои возможности.

 