

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области

«Свердловский областной педагогический колледж»

(ГАПОУ СО «СОПК»)

Вводное адаптационное занятие хореографией для детей среднего дошкольного возраста

Методическая разработка

Винокурова Е.О.

Специальность: 44.02.03

«Педагогика дополнительного
образования в области
хореографии»

группа 340 ПДО

Научный руководитель:

Екатеринбург

2025г.

Современные исследования и педагогическая практика подтверждают неоспоримую важность всестороннего физического развития детей дошкольного возраста. Одним из ключевых компонентов этого развития является гибкость. Гибкость – это не просто способность выполнять различные движения, но и основа для формирования правильной осанки, профилактики травматизма, а также важный фактор для успешного освоения любых видов двигательной активности, в том числе и хореографии.

Дети среднего дошкольного возраста (4-5 лет) находятся в активной фазе развития двигательных качеств. В этот период, при правильной организации процесса, возможно достичь значительных успехов в развитии подвижности суставов и эластичности мышц. Однако, именно в этом возрасте дети могут испытывать определенные трудности при адаптации к новым условиям, коллективу и формам работы, что особенно важно учитывать при проведении занятий в условиях дошкольного учреждения.

Тревожность из-за неизвестности испытывают не только дети, но и их родители. Часто они переживают за то, что происходит с их детьми, как они себя чувствуют, чем с ними занимается педагог, как педагог обращается с ребенком. Некоторые родители стоят под дверью, стараясь разглядеть, что происходит на занятии, тем самым отвлекая своего ребенка от учебного процесса.

Включение родителей в процесс развития гибкости на хореографических занятиях является одним из наиболее эффективных подходов, исключающих проблемы тревожности с обеих сторон. Совместная деятельность детей и родителей способствует:

1. Повышению мотивации и интереса ребенка: Присутствие и активное участие родителей делает занятие более привлекательным и значимым для ребенка, снимает тревожность.

2. Улучшению эмоционального контакта: Совместное выполнение упражнений укрепляет взаимопонимание и доверие между ребенком и взрослым.

3. Формированию единого подхода к развитию ребенка: Родители получают возможность наблюдать за процессом, осваивать простые упражнения, которые могут быть продолжены дома, и понимать важность развития гибкости в контексте хореографии.

4. Адаптации ребенка: Знакомая и любящая фигура родителя рядом помогает ребенку быстрее адаптироваться к новым условиям, чувствовать себя безопасно и уверенно.

Хореография, являясь комплексным видом искусства, предъявляет особые требования к физическим данным ребенка. Гибкость является фундаментом для освоения таких базовых элементов, как выворотность ног, пластичность корпуса, правильное положение рук и головы. Без должного уровня гибкости, освоение многих хореографических движений может стать затруднительным, привести к неправильному их выполнению, а в некоторых случаях – к повышенному риску травм.

Таким образом, данная методическая разработка адаптационного занятия по развитию гибкости на хореографии для детей среднего дошкольного возраста с участием родителей приобретает особую актуальность, так как направлена на:

- Раннее и гармоничное физическое развитие детей, закладывая основу для их дальнейшего успешного обучения хореографии.
- Эффективную адаптацию детей к условиям учреждения дополнительного образования через игровую и совместную с родителями деятельность.
- Обеспечение безопасного и эффективного освоения хореографических навыков путем развития такого важного физического качества, как гибкость.

Тема занятия: Развитие гибкости на занятии хореографией

Возраст детей:4-5 лет

Цель: Организовать и провести адаптационное хореографическое занятие для детей среднего дошкольного возраста, обеспечивающее плавное включение воспитанников в образовательный процесс, снижение уровня стресса и повышение их самостоятельности и активности при поддержке родителей.

Задачи:

Обучающие:

- - Обучать детей комплексу упражнений в парах на развитие гибкости
- - Познакомить детей с основными понятиями хореографии (например, «поклон», «разминка», «позиция»).
- Дать детям представление о простейших хореографических элементах и их правильном выполнении.
- Познакомить с понятием «гибкость» и ее значением для танца и правильного, безопасного исполнения движений.
- Обучать простым упражнениям на развитие гибкости с соблюдением правильной техники.
- Формировать умение ориентироваться в пространстве зала и выполнять движения синхронно с другими детьми и родителями.
- Обучать детей следовать простым инструкциям и правилам поведения на занятии.

Развивающие:

- Развивать гибкость (подвижность в суставах, эластичность мышц) через специально подобранные упражнения.

- Развивать внимание (концентрацию, переключение) при выполнении инструкций и имитации движений.
- Способствовать развитию положительного эмоционального отклика на музыку и движение.
- Снижать проявления тревожности и формировать позитивное самоощущение.

Воспитательные:

- Воспитывать уверенность в себе, преодолевать робость и неуверенность при выполнении новых движений.
- Формировать дисциплинированность, внимательность и аккуратность при выполнении упражнений.
- Формировать интерес к занятию хореографией
- Воспитывать у детей эстетический и художественный вкусы

Предполагаемый результат: Дети обучатся комплексу движений на развитие гибкости, усвоят основные понятия хореографии, а также понятие «гибкость», адаптируются к незнакомой среде, перестанут бояться педагога и одноклассников, будут совершенствовать физические качества и формировать интерес к занятиям хореографией, родители избавятся от тревожности по причине неизвестности, узнают, как проходят занятия по хореографии, познакомятся с педагогом и его методами.

Оборудование занятия:

Хореографический зал, гимнастические коврики, колонка, телефон

Перед началом занятия педагогу нужно сказать вступительную речь для родителей, обосновав необходимость нахождения их на вводном адаптационном занятии, важность их участия в дополнительной образовательной деятельности их детей:

«Здравствуйте, уважаемые родители, рада вас приветствовать на первом занятии. Благодарна вам за то, что вы нашли время для совместного похода на хореографию. Очень надеюсь на вашу помощь и поддержке в проведении занятия, ведь многие ребята впервые оказались в хореографическом зале с незнакомыми людьми, кто-то сегодня только-только откроет для себя мир танца. Возможно, вашим детям будет тяжело и непривычно, и, чтобы облегчить и скрасить процесс адаптации к нагрузке и неизвестной обстановке, прошу вас быть внимательными и старательными. Видя вас, ваш ребенок становится более уверенным и настроенным на работу, ему намного комфортнее, веселее и проще заниматься, когда рядом стоит его родитель, который в любую секунду готов прийти на помощь и показать на собственном примере, как нужно себя вести. Давайте вместе донесем детям, что танцевать – это классно».

<i>Структура занятия</i>	<i>Р е з л .</i>	<i>Задачи</i>	<i>Методы, приёмы</i>	<i>Ход занятия:</i>	<i>Методическое оснащение</i>
<i>1.Организационный момент.</i> <i>Поклон</i>	5	Создать рабочую настроенность на занятие, организовать внимание. <i>Актуализация знаний:</i> -Актуализировать знания детей о танце.	1. Словесный: указание. 2.Метод наглядного восприятия: показ упражнений педагогом.	Педагог организует внимание детей, настраивает детей на работу, проговаривает план занятия, рассказывает о предстоящей работе, начинает занятие. Педагог: Здравствуйте, уважаемые родители и дети, меня зовут Екатерина Олеговна. Сегодня нам предстоит большая работа, мы с вами окунемся в мир танца, проверим какие сильные у нас с вами ноги и руки, насколько мы с вами гибкие как кошечки и выносливые как верблюды. Так, как мы настоящие артисты нужно поздороваться по - танцевальному и сделать поклон. Дети и родители: Стоят на своих местах, слушают педагога, соглашаются. Делают поклон.	Хореографический зал

2.Разогрев.	10	Подготовка мышц и суставов к дальнейшей работе на занятии. <i>Целевая установка:</i> Привести в рабочее состояние опорно-двигательный аппарат и активизировать деятельность мозга, игровая методика, разогрев в парах	1.Метод наглядного восприятия: исполнение основных движений. 2.Словесный: напоминание о правильности исполнения движений. 3.Оценка деятельности.	Педагог проводит комплексный разогрев на середине класса, следит за правильностью выполнения упражнений, работает с музыкальным сопровождением, акцентирует внимание детей на важных моментах исполнения. Каждая часть разогрева готовит тело к дальнейшей работе. Проводит аналогии, каждое движение имеет доступное через сравнение объяснение. Обязателен контакт ребенка и родителя, а также контакт и взаимодействие между детьми. Первая часть разогрева посвящена работе верхней половины тела (упражнения для разогрева головы, шеи, всех отделов позвоночника – наклоны, вытяжка вперед, «неваляшка», «лесенка» ,«собираение цветков», «перетягивания», упражнения с хлопками и тд) Упражнения выполняются в обе стороны. Вторая часть состоит из plié, работы ног, прыжков и растяжки. Педагог использует различные стихотворения и песенки (см. приложение 1-5). Дети и родители: Повторяют движения за педагогом, демонстрируют умения и навыки, следят за музыкальным сопровождением и предлагаемыми песнями и	Хореографический зал, колонка, телефон
---------------------------	-----------	--	---	--	---

				стихотворениями, обращают внимание на указания и возможные ошибки.	
3.Комплекс партерной гимнастики.	30	Развитие танцевальных навыков и физических качеств.	1. Словесный: рассказ 2.Метод наглядного восприятия: показ педагогом основных элементов	Педагог объясняет детям и родителям технику и методику исполнения элементов нового танцевального материала в виде сравнения, акцентирует внимание на ошибках, разбирает движения, постепенно соединяя работу рук и ног, следит за грамотным исполнением и усваиванием материала, разбирает музыкальный материал, поддерживает и мотивирует детей, помогает и объясняет непонятные моменты. Во время выполнения комплекса партерной гимнастики детям дается 10 минутный перерыв, в который они могут попить, выдохнуть, обсудить занятие с родителем, что-то из сделанного ими на занятии, повторить самостоятельно, продемонстрировав полученный навык родителю или другим детям. Во время перерыва детям нельзя просто садиться, ведь их мышцы остынут, и продолжать занятие будет небезопасно. Комплекс состоит из следующих движений: «карандашики» (см. приложение 6) «флажок» (см. приложение 7) «самолетик» (см. приложение 8) «радуга» (см. приложение 9) «бабочка летит, садится на цветочек и ест нектар» (см. приложение 10) «ножки по дорожке» (см. приложение 11)	Хореографический зал, гимнастические коврики, колонка, телефон

				В конце предлагаем детям поменяться партнерами, встать в пары не с родителями, а с детьми. Дети и родители: Внимательно слушают педагога, повторяют новый материал, задают вопросы, исправляют ошибки.	
4. Закрывающая песня - игра	2	Развитие навыков запоминания и гибкости.	1. Словесный: рассказ 2. Метод наглядного восприятия: показ педагогом основных элементов .	Педагог показывает движения и пропевает слова, веселится вместе с детьми. Дети и родители: Участвуют в флешмобе.	Хореографический зал, колонка, телефон
6.Подведение итогов занятия. Поклон.	3	Анализ и оценка успешности достижения цели занятия, оценка действий, процесса и результата обучения.	1.Словесный: контроль деятельности.	Педагог подводит итог занятия, говорит наставления детям, благодарность родителям и как вначале делает поклон как настоящий артист. Педагог: Спасибо за сегодняшнее занятие, надеюсь, в ближайшее время мы продолжим работу над техникой исполнения различных движений, вы большие	Хореографический зал

				молодцы! Мне было честью потанцевать с такими артистами как вы, буду ждать вас на следующем занятии! Дети и родители: Встают на свои места, делают поклон, хлопают друг другу, прощаются с педагогом. После ухода детей педагог проводит самоанализ и убирает колонку.	
--	--	--	--	--	--

Данная методическая разработка предполагает проведение дополнительных двух занятий, которые позволяют родителям быть активными участниками процесса обучения не разово, а регулярно.

Одно занятие проводится в середине года, в ходе него родители получают необходимые и недостающие им знания для помощи своим детям в самостоятельной работе дома. Иными словами «становятся педагогами».

Второе занятие проводится в конце года, его суть заключается в том, что дети демонстрируют полученные умения, знания, навыки, показывают результат их стараний. Детям предлагается стать педагогами для своих родителей.

Методическая разработка: Адаптационное занятие по развитию гибкости на хореографии у детей среднего дошкольного возраста с участием родителей.

Тема занятия: «Мир гибкости».

Цель занятия: Организовать и провести адаптационное хореографическое занятие для детей среднего дошкольного возраста, обеспечивающее плавное включение воспитанников в образовательный процесс, снижение уровня стресса и повышение их самостоятельности и активности при поддержке родителей.

Задачи:

Образовательные:

- Познакомить детей и родителей с упражнениями на развитие гибкости туловища, ног и плечевого пояса.
- Научить правильной технике выполнения упражнений на гибкость.
- Показать, как родители могут безопасно помогать ребенку в выполнении упражнений.

Воспитательные:

- Формировать позитивное отношение к занятиям хореографией и физической активностью через игровую деятельность.
- Воспитывать чувство единства и поддержки между ребенком и родителем.
- Снижать тревожность детей и родителей, создавая атмосферу доверия и радости.

Развивающие:

- Развивать гибкость позвоночника, ног и плечевого пояса у детей.
- Развивать координацию движений, чувство равновесия.

Оборудование занятия: Хореографический зал, колонка, гимнастические коврики, телефон.

Продолжительность: 60 минут (два занятия по 30 минут, с перерывом между ними 10 минут).

Участники: Дети среднего дошкольного возраста (4-5 лет) и их родители.

Ход занятия:

1. Вводная часть (10 минут)

Приветствие и "Разминка-знакомство" (5 мин):

Педагог: "Здравствуйте, дорогие ребята и уважаемые родители! Сегодня мы отправляемся в волшебный мир гибкости! В этом мире все умеют красиво и плавно танцевать. Давайте и мы с вами познакомимся с ним!"

Игра "Волшебное приветствие": Дети и родители встают парами (ребенок + родитель). Педагог называет способ приветствия: "Теперь давайте поздороваемся носом", "Поздороваемся плечами", "Поздороваемся коленками" и т.д. Цель – установить контакт, снять напряжение, размять суставы.

Педагог: "А теперь превратимся в стройные деревья!" (Ходьба на носочках, руки тянем вверх). "А теперь в легкие перышки!" (Легкая ходьба на носочках, руки плавно двигаются).

Разминка "Разбудим тело" (5 мин):

Музыка: Звучит легкая, ритмичная музыка.

Упражнения (дети и родители выполняют вместе, педагог демонстрирует и дает пояснения):

- "Солнышко лучики": Руки вверх, развести в стороны, потянуться (имитация лучиков).

- "Ветер качает деревья": Наклоны туловища влево-вправо, руки свободно двигаются. (Педагог родителям: "Важно, чтобы спина оставалась ровной, не сгибайтесь слишком сильно, просто мягкие наклоны").

- "Веселые ножками": Приставные шаги в сторону, вперед, назад.

- "Птички машут крылышками": Круговые движения плечами вперед и назад. (Педагог родителям: "Обратите внимание, чтобы движение шло от плеча, а не только предплечья").

–

2. Основная часть (25-30 минут)

«Учимся быть гибкими, как...!»

Упражнения для позвоночника (10-12 мин):

- "Кошка-верблюд": Дети и родители встают на четвереньки.

Педагог: "Превращаемся в кошечек. Сначала мы прогибаем спинку вниз, как будто тянемся к солнышку (Вдох). А теперь выгибаем спинку вверх, как сердитая кошечка (Выдох)."

Пояснение для родителей: "Следите за ровным дыханием. Движение идет от поясницы, а не только за счет рук. Не допускайте резких движений."

- "Мостик из рук": Дети садятся на пол, ноги согнуты в коленях, стопы на полу. Родители садятся напротив, ноги также согнуты.

Педагог: "Сейчас мы будем тянуться к нашим мамам (папам)! Соединяем руки в замок и аккуратно тянемся вперед, стараясь не отрывать стопы от пола."

Пояснение для родителей: "Помогите ребенку, но не тяните его насильно. Пусть он сам старается дотянуться. Следите, чтобы спина оставалась прямой."

Упражнения для ног и тазобедренных суставов (10-12 мин):

- "Бабочка, крылышки раскрой": Дети и родители садятся на пол, стопы вместе, колени в стороны.

Педагог: "Сидим, как бабочки. Теперь давайте попробуем мягко опустить колени к полу, как будто мы хотим похлопать крылышками."

Пояснение для родителей: "Это упражнение для раскрытия тазобедренных суставов. Не давите на колени ребенка. Пусть он делает в

комфортной амплитуде. Можно мягко покачивать ножками, если ребенку так легче."

– "Лягушка-прыгунья": Из положения "Бабочка", дети и родители пробуют мягко опустить колени как можно ниже, сохраняя спину прямой.

Пояснение для родителей: "Акцент на растяжении внутренней поверхности бедра. Важно сохранить ровную спину, не сутулиться."

– "Волшебная шляпа" (Растяжка для задней поверхности бедра): Дети и родители садятся на пол, ноги прямые, стопы вместе.

Педагог: "Представим, что у нас на голове шляпа, которую нужно достать, наклонившись вперед. Тянемся к пальчикам ног, спинка прямая!"

Пояснение для родителей: "Если ребенку сложно достать до носочков, он может тянуться до голени или коленки. Главное – ощущение растяжения и прямая спина. Можно помочь ребенку, мягко направляя его корпус."

Игровой блок "Танец цветов" (5-6 мин):

.

Педагог: "Теперь давайте представим, что мы – нежные цветочки. Каждый цветок раскрывается по-своему. Сначала мы – бутончики (дети и родители собираются в круг, приседают, обхватив колени, как бутон). А теперь, под музыку, медленно раскрываемся! Тянемся к солнышку ручками, ножками, спинкой!"

Свободное проявление гибкости, развитие пластичности. Родители помогают ребенку двигаться плавно, подсказывают, поддерживают.

3. Заключительная часть (10-15 минут)

Релаксация "Облака в небе" (5-7 мин):

Педагог: "Наше занятие подходит к концу. Пора полежать на мягких облаках и отдохнуть. Дети и родители ложатся на коврики на спину. Закройте глаза. Представьте, что вы – легкие облака, которые плывут по небу. Тело расслаблено, дыхание спокойное."

Пояснение для родителей: "Ваше спокойствие передается ребенку. Просто полежите рядом, дышите ровно. Старайтесь не разговаривать, дать ребенку погрузиться в состояние покоя."

Подведение итогов и "прощальный ритуал" (3-5 мин):

Педагог: "Наше путешествие в мир гибкости закончилось! Вы сегодня были такими гибкими, пластичными и дружными! Родители, я надеюсь, вы увидели, как правильно выполнять эти упражнения, и теперь сможете помочь своим деткам быть еще сильнее и гибче дома. Дети, вы сегодня молодцы! Похлопаем друг другу!"

Игра "Ладочка в ладочку": Дети и родители встают в круг. По очереди каждый подходит к ребенку (или наоборот) и "обменивается" ладошками (касание ладоней) как знак уважения и завершения занятия.

Педагог: "Спасибо всем за замечательное занятие!"

– Поклон (1 мин):

"Дома вы можете повторять эти упражнения 2-3 раза в неделю, по 5-10 минут. Главное – не делать их слишком долго и не заставлять ребенка. Лучше коротко, но регулярно."

"Важно следить за правильной осанкой и не допускать чрезмерного напряжения."

"Если ребенок устал или ему больно, лучше прекратить упражнение."

"Превращайте выполнение упражнений в игру».

Методическая разработка: Адаптационное занятие по развитию гибкости на хореографии у детей среднего дошкольного возраста с перевернутой ролью: "Мы – педагоги, вы – наши ученики!"

Тема занятия: "Мастерская гибких движений: Дети учат взрослых!"

Цель занятия: Организовать и провести адаптационное хореографическое занятие, в котором дети среднего дошкольного возраста выступают в роли педагогов, а родители – в роли воспитанников, с целью демонстрации усвоенных навыков, развития самостоятельности детей, снижения стресса у детей и повышения их активности, а также более глубокого вовлечения родителей через "обучающую" позицию.

Задачи занятия:

Образовательные:

- Закрепить у детей знания об упражнениях на гибкость и правилах их выполнения.
- Обучать детей навыкам объяснения и демонстрации движений взрослым.
- Познакомить родителей с упражнениями на гибкость через "детскую" подачу, показывая, как дети воспринимают информацию.

Воспитательные:

- Развивать у детей чувство ответственности, уверенности в себе, лидерские качества.
- Формировать у детей умение четко и доступно излагать свои мысли.
- Воспитывать уважение родителей к детям как к маленьким "педагогам".

- Создать атмосферу игры и сотрудничества, где роли меняются.

Развивающие:

- Развивать у детей связную речь, навыки публичного выступления.

- Развивать координацию движений как у детей (при показе), так и у родителей (при выполнении).

- Стимулировать развитие у детей наблюдательности (чтобы понять, правильно ли родители выполняют).

Оборудование для занятия: Хореографический зал, гимнастические коврики, колонка, телефон.

Продолжительность: 60 минут (2 занятия по 30 минут, с перерывом между ними 10 минут).

Участники: Дети среднего дошкольного возраста (4-5 лет) и их родители.

Ход занятия:

1. Вводная часть (15 минут)

1. "Превращение в педагогов" (5 мин):

- Педагог (ведущий): "Здравствуйте, ребята! Здравствуйте, уважаемые взрослые! Сегодня у нас очень необычный день. Вы, ребята, сегодня – настоящие педагоги! А ваши родители – это ваши ученики. Представьте, что вы – самые лучшие учителя хореографии на свете."

– Педагог (ведущий): "А теперь, уважаемые взрослые, представьте, что вы пришли на первое занятие по хореографии. Вы хотите научиться красиво двигаться, быть гибкими и сильными. Сегодня вас будут учить самые лучшие маленькие учителя!"

2. "Приветствие от юных педагогов" (5 мин):

- Дети-педагоги: Встают перед родителями-учениками.
- Педагог (ведущий, помогает детям): "Дорогие ученики!

Давайте поздороваемся с нашими учителями и сделаем поклон».

- Дети-педагоги: "Здравствуйте!" (И показывают, как поздороваться).
- Родители-ученики: "Здравствуйте, наши учителя!" (И повторяют за детьми, как здороваться).
- Дети-педагоги: "Сегодня мы научим вас первым движениям!"

3. "Разминка от учителей" (5 мин):

- Дети-педагоги (подсказка педагога-ведущего): "А теперь, уважаемые ученики, пора размяться!"
- Дети-педагоги
- показывают знакомые разминочные движения (ходьба на носках, ходьба на пятках, махи руками, наклоны), а родители повторяют.

– Педагог (ведущий, помогает детям-педагогам): "Ребята, покажите, как надо тянуться! А теперь покажите, как нужно наклоняться!"

– Родители-ученики: Стараются повторить, иногда задавая вопросы: "А как правильно держать спину?" или "Сильнее тянуться?"

–

2. Основная часть (20-25 минут)

1. Упражнения для позвоночника (10-12 мин):

Дети-педагоги: "А теперь, дорогие ученики, мы покажем вам, как быть гибкими, как кошечки!"

– Упражнение "Кошка-верблюд":

Дети-педагоги: Показывают детям, как встать на четвереньки. Затем демонстрируют прогиб ("кошка") и выгиб ("верблюд"). "Смотрите внимательно! Спинка вниз – вдох, спинка вверх – выдох!"

Педагог (ведущий, родителям): "Пожалуйста, старайтесь точно повторять за детьми. Это поможет им почувствовать себя настоящими учителями. Если у ребенка-педагога что-то не получается объяснить, не смущайтесь, попробуйте показать, как вы это понимаете, или обратитесь к ведущему педагогу."

Родители-ученики: Повторяют движения, иногда спрашивая у детей-педагогов: "Так правильно?", "Сильнее прогнуть спинку?".

– Упражнение "Растяжка спины":

Дети-педагоги: "Теперь давайте попробуем тянуться, как будто хотим достать что-то далеко!" (Демонстрируют наклон вперед из положения сидя).

Педагог (ведущий, детям-педагогам): "Ребята, скажите, куда нужно тянуться? Какую спинку мы держим?" (Прямую).

Родители-ученики: Выполняют, стремясь понять объяснения детей.

2. Упражнения для ног и тазобедренных суставов (10-12 мин):

Дети-педагоги: "А теперь научимся сидеть, как бабочки!"

– Упражнение "Бабочка":

Дети-педагоги: Показывают, как сесть, соединить стопы, и как мягко опускать колени. "Смотрите, мои крылышки двигаются!"

Педагог (ведущий, родителям): "Важно, чтобы дети-педагоги использовали образность. Родители, поддерживайте их образы!"

Родители-ученики: Выполняют, спрашивая "А как долго сидеть?", "Сильнее давить?".

– Упражнение "Лягушка":

Дети-педагоги: "А теперь мы – лягушки! Тоже должны быть гибкими!" (Демонстрируют, как опустить колени ниже).

Педагог (ведущий, детям-педагогам): "Ребята, скажите, что важно делать, чтобы не было больно?" (Держать спину прямо).

Родители-ученики: Выполняют, стараясь следовать инструкциям.

3. Заключительная часть (10-15 минут)

1. "Танцевальная мастерская" (5-7 мин):

Дети-педагоги: "Уважаемые ученики, теперь покажем, как мы умеем танцевать! Сейчас будем танцевать, используя все движения, которым вас научили!"

Дети-педагоги показывают выученные движения, а родители стараются повторить. Дети-педагоги могут им помогать, подсказывать, делать замечания (в игровой, доброй форме).

Педагог (ведущий): "Молодцы, учителя! Вы замечательно справились! А вы, ученики, как старались!"

2. Релаксация "Учитель отдыхает" (3-5 мин):

Педагог (ведущий): "Наши юные педагоги, вы сегодня так много работали! Теперь и вам можно отдохнуть. А уважаемые ученики, вы покажите, как вы умеете быть спокойными и расслабленными, как настоящие мастера."

- Родители-ученики ложатся на коврики, расслабляются.

Дети-педагоги могут походить рядом, мягко погладить родителей по руке (как бы "успокаивая").

3. "Обратная связь от учеников" и завершение (2-3 мин):

- Педагог (ведущий): "Ну что, дорогие учителя, как вам понравилось учить взрослых? А вы, уважаемые ученики, как вам понравилось учиться у наших маленьких педагогов?"

- Дети-педагоги говорят, что им понравилось (например, "Я научил маму", "Папа хорошо делает").

- Родители-ученики благодарят детей-педагогов: "Спасибо, наши дорогие учителя! Мы многое узнали!"

- Педагог (ведущий): "Давайте поблагодарим друг друга! Теперь вы, ребята, настоящие учителя! А вы, родители, – отличные ученики! До новых встреч, пожалуйста, поклон».

Ключевые моменты для успешного проведения занятия:

- Подготовка детей: Перед занятием нужно обязательно провести подготовительную работу с детьми: объяснить им их роль, повторить движения, порепетировать, как они будут объяснять.
- Роль педагога-ведущего: Педагог-ведущий играет роль "помощника" и "страховщика". Он помогает детям-педагогам, если те теряются, подсказывает, направляет родителей, если они выполняют неправильно, и следит за безопасностью.
- Доброжелательность: Очень важна позитивная и поддерживающая атмосфера. Никто не должен чувствовать себя неуклюжим или "неправильным".
- Игровой формат: Весь процесс должен восприниматься как игра, даже для родителей.

Это занятие требует более тщательной подготовки, но эффект от него может быть сильным и полезным, как для развития детей, так и для укрепления связи с родителями.

Приложения:

Каждой строчке соответствует определенное движение, направленное на разогрев или развитие гибкости. Переход от одного стиха к другому сюжетно обоснован.

Например:

Ребята, вы сегодня пришли ко мне танцевать с хорошим настроением? Да? А что вы видели по дороге сюда? Разглядывали, как красиво оделись деревья в яркие листочки? А видели как листочки, кружась в танце, падают

на землю? Нет? Ну, тогда сейчас я вам покажу, только без вашей помощи не справлюсь!

- 1) «Листопад, листопад –
Листья по ветру летят.
С клена – кленовые;
С дуба – дубовые;
С рябины – рябиновые;
Полон листьев лес и сад -
Это праздник для ребят!
Ветры листики качают,
Листья с кроны облетают,
Листья падают в саду,
я граблями их гребу!».

Ну вот, листочки мы показали, вы большие молодцы! Продолжаем нашу прогулку по осеннему саду, идем, идем, и, вдруг, в кустах кто-то шуршит, слышите? Похоже, мы встретили настоящего ежа, все видели ёжиков? Нет? Тогда покажем ёжика и расскажем про него целую историю!

- 2) «Топал ёжик по дорожке,
У него устали ножки,
На пенечек ёжик сел,
Весь на солнце обомлел.
Стала скучно вдруг ежу,
Он сказал: «Я полежу,
Посчитаю все иголки,
Я ведь очень, очень колкий!
Раз иголка, два иголка,
Их считать ведь нет и толка!».

Ёжику понравилась наша песня, и он нас с вами отвел к своей подруге, которая живет у лужицы. Отгадаем кто она? Зеленая, прыгучая, сильная и гибкая, прямо как мы с вами, так споем песенку и про нее, хочу увидеть целую группу лягушек – поскакушек, кто выше прыгнет?

- 3) «На пруду живет лягушка
И почесывает брюшко,
На листочке ей уютно,

Можно петь почти все утро!
Все в пруду лягушку знают,
Всем она надоедает,
А лягушке все равно,
Здесь она живет давно!»

Ах, какая вредная лягушка нам попалась, давайте, чтобы лягушка перестала мешать остальным жителям сада, угостим её самым-самым вкусным компотом? Любите компот? А приготовить его сможете? Давайте вместе с родителями возьмем большую поварешку, в нашем саду насобираем спелых фруктов, какие фрукты знаете? Яблоки? Отлично, положим в кастрюлю яблоки (и тд) и сварим компот.

4) «Варим, варим мы компот,
Фруктов нужно много вот:
Будем яблоки крошить,
Будем грушу мы рубить,
Отожмем лимонный сок,
Слив добавим на песок,
Варим, варим мы компот,
Угостить частной народ!»

Напились компота, ну теперь после долгой прогулки можно присесть на травушку – муравушку (на пол, на коврики). Помните, мы здоровались как настоящие артисты? Нам нужно поздороваться и с нашими помощниками ковриками и собратся, чтобы они от нас не убежали!

5) «На пляжу я не лежу,
Мышцы спинки я тяну,
Мышцы шеи, мышцы ручек,
Нет на пальцах закорючек!
Плечи сильно вниз давлю,
Носик кверху я тяну,
И колени подружу,
Заниматься я начну!»

Запомнили? С нашими помощниками нужно здороваться только так, и соблюдать эти простые правила, когда мы с вами садимся на травушку –

муравушку, иначе будем сидеть на холодном твердом вредном полу, а травушка обидится и убежит.



6)



Рис. 1

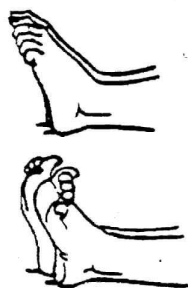


Рис. 2



Рис. 3



Рис. 4

б

а



7)

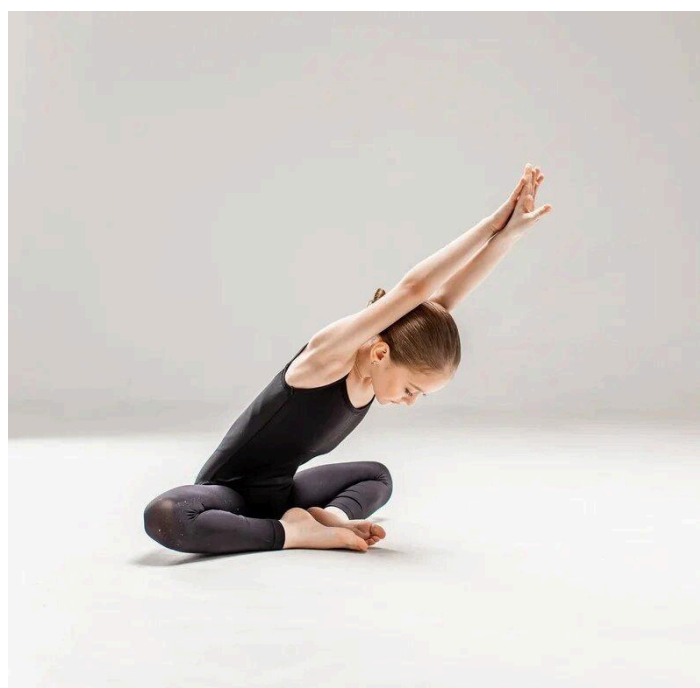
8)



9)



10)



11)

