



Рассмотрена и допущена к реализации
решением Экспертно-методического совета
Протокол № 9 от 23 мая 2023 г.

Методическая разработка
«Развитие социально-значимых качеств личности
обучающихся в условиях реализации
дополнительной общеобразовательной программы
«Хореографическое развитие детей в ансамбле танца «Детство»»

Авторы:
Галишева Елена Михайловна,
педагог дополнительного
образования
высшей квалификационной
категории;
Сотникова Валентина Владимировна
методист высшей квалификационной
категории

Екатеринбург

2023

Методическая разработка «Развитие социально-значимых качеств личности обучающихся в условиях реализации дополнительной общеобразовательной программы «Хореографическое развитие детей в ансамбле танца «Детство»: Методическая разработка./ Автор Е.М.Галишева, В.В.Сотникова – Екатеринбург: МАУ ДО ГДТДиМ «Одаренность и технологии», 2023, 42 с.

Насыщенная информационная среда и возможность практической деятельности в ней – условие, обеспечивающее реализацию системно-деятельностного подхода в обучении детей. Данная методическая разработка раскрывает широкие возможности такой формы работы, как беседа, для создания условий, способствующих формированию познавательной активности, навыков самостоятельной работы и ответственного отношения к здоровью у обучающихся 6-8 лет в условиях хореографического коллектива.

Методическая разработка будет полезна педагогам дополнительного образования, реализующим дополнительные общеобразовательные программы по хореографии, методистам, педагогам-организаторам.

Представленный материал может быть включен в учебные занятия дополнительной общеобразовательной программы, использован при проведении воспитательных и досуговых мероприятий.

В 2023 году Материал переработан и обновлен в соответствии с действующей концепцией развития дополнительного образования.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	4
Конструкт цикла бесед.....	6
Блок №1 «Творчество танцевальных коллективов».....	10
Беседа 1. Тема: «Классический танец – особенности и специфика».....	10
Беседа 2. Тема: «Детское танцевальное творчество». «Муниципальный театр балета «Щелкунчик»	12
Беседа 3. Тема: «Детское танцевальное творчество» «Ансамбль танца «Улыбка» Свердловской государственной детской филармонии».....	14
Беседа 4. Тема: «Профессиональные танцевальные коллективы России. «Уральский государственный академический русский народный хор».....	16
Беседа 5. Тема: «Профессиональные танцевальные коллективы России» «Государственный академический ансамбль народного танца имени Игоря Моисеева.....	18
Блок № 2 «Здоровьесбережение».....	21
Беседа 6. Тема: «Из истории гигиены. Гигиена тела и внешний вид, занимающихся хореографией».....	21
Беседа 7. Тема: « Гигиена тела – не только платье красит человека!».....	24
Беседа 8. Тема: «Режим дня – основа жизни».....	26
Беседа 9. Тема: «Здоровое питание – самостоятельный выбор каждого человека»	28
Беседа 10. Тема: « Всемирный день здоровья».....	31
Список литературы.....	34
Список рекомендуемой литературы.....	34
Приложение 1.....	36
Приложение 2.....	37
Приложение 3.....	42

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образование – системообразующий ресурс социально-экономического и политического развития государства, социокультурной модернизации российского общества. Система дополнительного образования может и должна, в первую очередь, соответствовать потребностям государства и ожиданиям потребителей к результатам образования. Результаты образования на сегодняшний день не только знания и умения, но и ценностные ориентации и опыт практической деятельности.

Занятия хореографическим искусством создают благоприятные условия для формирования и развития основных качеств личности, способной осуществлять эффективную деятельность: научное мировоззрение, гуманизм, трудолюбие, творческое мышление, практический опыт деятельности.

Данная разработка направлена на развитие познавательной активности, бережного отношения к своему здоровью, приобретение опыта самостоятельной деятельности, что всегда актуально и соответствует направлениям государственной политике в вопросе охраны детства.

Известно, что познавательная активность развивается из потребности в новых знаниях, которая присуща каждому человеку от рождения. Возрастной период 6-8 лет отличается:

- непосредственным интересом к новым фактам, занимательным явлениям, связанные с этим вопросы к взрослым – родителям, учителям;
- позитивным эмоциональным переживанием, связанным с получением новой информации.

В этом проявляется ориентированность младших школьников на внешний мир, их чувственное и преимущественно практическое отношение к действительности.

Педагогическая целесообразность разработки обусловлена следующими психическими новообразованиями у обучающихся 6-8 лет:

- первичное цельное мировоззрение;
- произвольное поведение;
- соподчинение мотивов;
- первичные этические нормы, формирующиеся совместно с нормами эстетическими.

Основное условие, обеспечивающее высокий уровень познавательной активности, самостоятельной деятельности, ценностного отношения к здоровью – насыщенная информационная среда, а также возможность практической деятельности в ней. В рамках дополнительной общеобразовательной программы «Хореографическое развитие детей в ансамбле танца «Детство» условием развития вышеуказанных качеств становится цикл тематических бесед, предусматривающий самообразование и самостоятельную практическую деятельность детей. Этим и определяется **новизна материалов** для программ по хореографическому развитию обучающихся 6-8 лет.

Цель методической разработки - развитие социально значимых качеств личности обучающихся: познавательной активности, навыков самостоятельной работы, ответственного отношения к здоровью в условиях хореографического коллектива.

Задачи:

1. Формировать ответственное отношение к здоровью;
2. Развивать навыки самостоятельной работы;
3. Развивать умение работать с информацией: находить, анализировать, структурировать и предъявлять информацию;
4. Сформировать и углубить теоретические знания по темам: Классический танец, Детское хореографическое творчество, Профессиональный танцевальный коллектив, Гигиена тела и внешний вид танцора, Режим дня, Здоровое питание, Здоровье детей.

Форма организации занятий: цикл тематических бесед, предусматривающий самостоятельную работу обучающихся, выполнение творческих заданий, внеаудиторные занятия.

Содержание бесед является не только трансляцией теоретического материала, но и, в первую очередь, становится мотивом к обогащению знаний, осознанному применению их на практике, что обеспечивает реализацию системно-деятельностного подхода.

Планируемые результаты.

Личностные результаты

Обучающийся будет

1. Ориентирован на здоровый образ жизни;
2. Проявляет интерес к самостоятельной деятельности;

Метапредметные результаты:

1. Умеет работать с информацией: находит, анализирует, структурирует и предъявляет;

Предметные результаты:

1. Владеет теоретическими знаниями по темам: Классический танец, Детское хореографическое творчество, Профессиональный танцевальный коллектив, Гигиена тела и внешний вид танцора, Режим дня, Здоровое питание, Здоровье детей;

2. Владеет терминологией в рамках содержания тематических бесед.

Методическая разработка включает в себя:

1. Пояснительную записку;
2. Конструкт цикла занятий;
3. Тексты бесед;
4. Оценочные материалы.

Данный материал может быть интегрирован в учебные занятия по дополнительной общеобразовательной программе, может быть использован при проведении воспитательных мероприятий, также материал можно включать в беседы при длительных поездках коллектива (участие в конкурсных мероприятиях, организованный отдых) в качестве организации досуга детей.

Конструкт цикла бесед, направленных на развитие социально значимых качеств личности: познавательной активности, навыков самостоятельной работы, ответственного отношения к здоровью в условиях хореографического коллектива

Конструкт включает следующие компоненты: тематический, целевой, практический (представлен в Таблице 1), оценочный (представлен в Таблице 2).

Таблица 1. Конструкт цикла бесед

№	Тема беседы	Цель	Самостоятельная работа	Задания для закрепления материала
Блок №1 «Творчество танцевальных коллективов»				
1	Классический танец – особенности и специфика	Активизировать интерес к предмету «Классический танец», побуждать использовать профессиональную терминологию	Завести словарь «специальных слов», записать первые слова и их значения	Ребусы по теме
2	Детское танцевальное творчество: Муниципальный театр балета «Щелкунчик»	Актуализировать знания о классическом танце, развивать интерес к детскому танцевальному творчеству	Посетить спектакли театра «Щелкунчик». Поделиться впечатлением. Работа со словарем	Описание балетного костюма по иллюстрации Работа с театральной афишей
3	Детское танцевальное творчество: Ансамбль танца «Улыбка» Свердловской государственной детской филармонии	Развивать интерес к детскому танцевальному творчеству, развивать умение различать танцевальные направления на основе сравнения классического и современного танца	Посетить концерт «Ансамбль танца Детской филармонии «Улыбка». Поделиться впечатлением. Работа со словарем	Три вопроса о творчестве ансамбля танца «Улыбка» для своих товарищей
4	Профессиональные танцевальные коллективы России: «Уральский Государственный русский народный хор»	Актуализировать знания о народном танце, развивать умение различать танцевальные направления (классический, современный, народный танец)	По итогам посещения концерта коллектива сделать рисунок – афишу для выступления «Уральского Государственного русского народного хора». Подготовить отзыв. Работа со словарем	Опрос: правила поведения на концерте

Продолжение таблицы 1.

5.	Профессиональные танцевальные коллективы России: Ансамбль народного танца имени Игоря Моисеева	Знакомство с историей уникального танцевального коллектива, стимулирование обучающихся к изучению истории жизни выдающихся личностей	Посетить с родителями концерты ансамбля (При невозможности посещения концерта данного коллектива, возможно, посещение концертов других известных коллективов. Найти интересные факты из творческой жизни Игоря Моисеева. Или подготовить рассказ о другом выдающемся хореографе. Работа со словарем	Викторина
Блок №2 «Здоровьесбережение»				
6.	«Из истории гигиены. Гигиена тела и внешний вид, занимающихся хореографией»	Актуализировать знания о гигиене тела.	Подобрать пословицы поговорки, загадки о гигиене. Работа со словарем	Загадки
7.	«Гигиена тела – не только платье красит человека»	Требования и основные правила личной гигиены. Стимулировать обучающихся выполнять правила гигиены	Творческое задание: «Правила здоровья». Работа со словарем	Игра: «Закончи предложение»
8.	«Значение режима дня, как основное условие для сохранения здоровья учащихся»	Знакомство с основными правилами режима дня	Составить вместе с родителями режим дня и проанализировать возможность его выполнения. Работа со словарем	Игра «Проектирование режима дня»
9.	«Система питания, содержание питания, значение»	Познакомить учащихся с режимом питания и особенностями питания, занимающихся хореографией	Самостоятельно составить меню своего завтрака (рассказ или рисунок). Аргументировать свой выбор. Работа со словарем	Игра «Здоровый завтрак»
10.	«Всемирный день здоровья»	Закрепить интерес учащихся к знаниям о здоровье. Акцентировать внимание на необходимости ответственного отношения к здоровью	Эссе «Важно ли танцору соблюдать здоровый образ жизни?». Работа со словарем	Викторина

Цикл бесед включает в себя два крупных тематических блока: «Творчество танцевальных коллективов» и «Здоровьесбережение». Логика такой последовательности изложения материала, в том, что информация первого блока становится мотивирующей: ребята, знакомясь с творческими достижениями популярных и именитых танцевальных коллективов, видят свои потенциальные возможности. Второй блок бесед дает информацию, о том, как можно достичь высоких результатов, ведь только ориентированный на здоровый образ жизни человек способен выдерживать физические и эмоциональные нагрузки, сопровождающие танцоров на пути к признанию.

Оценка результатов освоения цикла бесед

При разработке оценочных материалов использовалась типология результатов образования, предложенная Асмоловым А.Г., а также – структура личности, обладающей умениями осуществлять эффективную деятельность.

Для выявления уровня результата обучающихся разработаны **оценочные материалы**, включающие в себя:

задания для закрепления материала:

- викторина;
- ребусы;
- загадки;
- игры: «Закончи предложение», «Продолжи пословицы», «Герои балетного спектакля «Щелкунчик», «Сценический костюм», «Полезные привычки»;

задания для самостоятельной работы:

- работа со словарем;
- работа с театральной афишей;
- отзыв о посещении спектаклей и концертов;
- подготовка творческих работ по темам бесед;
- подбор пословиц, поговорок и загадок по теме;
- сочинение.

Система самостоятельной работы детей подразумевает активное включение родителей обучающихся в процесс обучения и воспитания. Оценка результатов предусматривает оценку как предметного результата, так и личностного и метапредметного. Функции оценки результата не только в том, чтобы отследить успехи детей и уровень освоения материала, но и выстроить дальнейшую индивидуальную работу по закреплению знаний, формированию личностных качеств, необходимых обучающимся на современном этапе.

При оценке применяются методы: наблюдения, беседы, опрос, анализ творческих продуктов деятельности, эссе. Результаты фиксируются в дневнике наблюдения педагога.

Таблица 2. Уровни сформированности социально значимых качеств личности обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам

Результат	Критерий	Уровни сформированности		
		Низкий 1 балл	Средний 2 балла	Высокий 3 балла
Личностный результат	Значимость собственного здоровья	Обучающийся осознает важность собственного здоровья	Обучающийся понимает ценность своего здоровья	Обучающийся бережно относится к своему здоровью
	Самостоятельная деятельность	Обучающийся выполняет работу под руководством взрослого по строго заданному алгоритму	Обучающийся выполняет работу без помощи взрослого по алгоритму	Обучающийся выполняет работу самостоятельно без помощи взрослого.
	Инициативность	Выполняет задание по алгоритму, не вносит своих элементов, предложений	Выполняет задание самостоятельно по алгоритму, вносит свои элементы, предложения	Выполняет задание на основе самостоятельно полученных знаний, без помощи педагога, без алгоритма действий
Метапредметный результат	Умение работать с источниками информации	Обучающийся находит и структурирует информацию с помощью взрослого	Обучающийся находит и структурирует информацию самостоятельно, но по предложенному алгоритму	Обучающийся находит и структурирует информацию самостоятельно
	Знание теории	Обучающийся понимает теоретический материал	Обучающийся воспроизводит теоретический материал	Обучающийся воспроизводит теоретический материал, применяет его в практической деятельности
Предметный результат	Терминологическая грамотность	Обучающийся узнает терминологические единицы, но не использует их в речи	Обучающийся воспроизводит в речи на уровне отдельных единиц.	Обучающийся активно использует термины при выстраивании профессионального текста
	Умения и навыки	Выполняет 50-65% предложенного задания	Выполняет 80-65% предложенного задания	Выполняет 100-80% предложенного задания

Блок № 1 «Творчество танцевальных коллективов»

Беседа 1

Тема: «Классический танец – особенности и специфика»

Методы: словесные.

Словарь: классический танец, выворотность, терминология, пуанты, экзерсис, станок, adagio, allegro

Теоретическая информация:

В этом году вы перешли в подготовительные группы ансамбля и у вас появляется новый предмет – классический танец. Вы уже знакомы с ритмикой и партерной гимнастикой, знакомы с народным танцем. А **классический танец** – что же это такое?

Термином классический танец пользуется весь мир, обозначая им определенный вид хореографической пластики. В системе классического танца разработаны позиции рук, ног, корпуса и головы отличные от других видов танца. Все движения классического танца строятся на основе выворотности. Наряду с этим в классическом танце очень важны растяжка, или танцевальный шаг, высокий прыжок и умение зависать в воздухе, гибкость тела и очень важна музыкальность, умение слышать музыку и передавать в танце, через движения, ее характер и настроение. Приобретаются эти умения и навыки ежедневным тренажем. Еще одно новое для вас слово: тренаж - это тренировка, занятие.

Все движения классического танца имеют свое название на французском языке. Это называется – **терминология** или лексика (термин – название), она используется и в балетных театрах, и в хореографических коллективах всего мира. Большинство названий определяет характер обозначаемых им движений. Ряд названий связан с подражанием пластике животных, например: pas de chat – мягкий «кошачий прыжок (le chat – кошка), или cabriole – резвый прыжок (cabri – коза). Многие названия имеют описательный характер: balance – качаться, раскачиваться, и в движении мы видим качание; glissade – скользить, движение скользящее; passé – проходить, и движение такое же спокойное; pas chasse – гнаться, и движение стремительное. Названия некоторых движений указывают на связь с движениями народных танцев: pas de basque – движение басков, или pas de bourree – движение из французского танца бурэ.

Еще одна отличительная черта классического танца – это танец на пуантах. Кто знает, что такое пуанты?

– ответы детей –

Пуанты – это специальная балетная обувь, которая дает балерине возможность вставать на самые кончики пальцев. Но на пуантах очень сложно танцевать. Только представьте, что вы стоите на самых кончиках пальцев, на маленькой точечке, а в это время вам еще нужно поднять ногу или кружиться.

Все тренировочные движения в классическом танце выстроены в определенном порядке, и называется он **экзерсис**. Новое для вас слово. Экзерсис представляет собой четко выработанную систему движений, в которой нет ничего лишнего. Эта система движений поможет нам с вами развить мускулатуру ног, их выворотность, шаг и прыжок. Обучение классическому танцу начинается с экзерсиса у станка. Кто мне скажет, что такое **станок**, ведь мы не на заводе?

– ответы детей -

Станок – это специальная палка, прикрепленная к стене. До сегодняшнего дня вы на нее только смотрели, а теперь будете с ее помощью заниматься. Затем экзерсис переносится на середину, за ним следуют *adagio* и *allegro*. Тоже новые для вас слова.

Adagio – какое красивое слово, не правда ли? Скоро мы с вами научимся его исполнять. Заканчивается урок классического танца прыжками, или – *allegro*. *Allegro* – самая любимая часть урока, но и самая трудная. Чтобы научиться правильно прыгать, необходимо усвоить движения экзерсиса и не лениться.

Итак, теперь вы знаете, что такое классический танец, что такое экзерсис, и что навыки полученные на занятиях, должны поддерживаться ежедневной тренировкой. Я надеюсь, что освоение вами классического танца будет успешным.

Задания для закрепления материала: ребусы.

Описание: разгадать ребусы, в которых зашифрованы новые термины. (Приложение 1).

Задание для самостоятельной работы: завести словарь «специальных слов», записывать новые слова и их значение. Работа со словарем оценивается в течение всего времени реализации цикла бесед. Рекомендуется осуществлять оценку: после первой беседы, по окончании тематического блока «Творчество танцевальных коллективов», по окончании тематического блока «Здоровьесбережение».

Беседа № 2

Тема: « Детское танцевальное творчество». «Муниципальный театр балета «Щелкунчик»

Методы: словесные.

Словарь: балет, репертуар, сольная партия, труппа.

Теоретическая информация:

Педагог: Скажите, а кто знает, что такое «Щелкунчик»?

– Ответы детей –

Педагог: Правильно, есть такая сказка, есть балет, поставленный по этой сказке. А ещё?

А ещё в нашем городе есть уникальный театр балета, который называется «Щелкунчик». Он расположен в красивейшем здании напоминающим сказочный дворец.

Кто слышал об этом театре? А кто бывал у них на спектаклях?

– ответы детей –

А может мне кто-нибудь скажет, в чём же уникальность этого театра?

«Щелкунчик» – единственный в России детский театр, который ставит полнометражные балетные спектакли по мотивам сказок, где на языке хореографии идет диалог с такими же как вы юными зрителями на вечные темы любви, понимания, взаимовыручке, борьбе добра со злом. В репертуаре театра 24 балетных спектакля, среди которых: «Золушка», «Конёк-горбунок», «Чиполино», «Дюймовочка», «Кот в сапогах», «Муха-цокотуха», «Доктор Айболит» и еще много других. Вы мне на следующем занятии назовёте спектакли, которые я сегодня не назвала. Все танцевальные партии в балетах исполняют дети в возрасте от 5 до 17 лет. Старшие дети исполняют **сольные партии**, на сцене они живут жизнью своих героев. Это и обаятельная Золушка, которой так и хочется помочь, и злая, противная мачеха, которая нам совсем не нравится. Синьора Помидора, принца Лимона, графинь Вишен в «Чиполлино» так же исполняют дети старших групп. А милейший Доктор Айболит, который не раздумывая бросается на выручку к своим друзьям, или прелестная Дюймовочка, за которую мы по настоящему переживаем, или Кот в сапогах за проделками которого мы следим затаив дыхание? Это тоже дети старших групп. Дети помладше исполняют бравых солдатиков- лимончиков (сказка «Чиполлино»), букашечек и козявочек из «Мухи-цокотухи», зверят из «Доктора Айболита» и еще много-много разных танцевальных партий. Самые маленькие танцоры, которые только начали постигать искусство танца исполняют в спектаклях совсем крошечные роли. А вот какие это роли вы мне расскажете после того как посмотрите спектакли этого замечательного театра.

Вся **труппа** «Щелкунчика» – это около 200 юных артистов. В театре существует своя балетная школа, со своим неповторимым стилем и яркими творческими традициями. Отбор туда ведётся по определённым критериям. По каким? Кто мне может сказать?

–ответы детей –

Конечно, там проверяют выворотность, гибкость тела, танцевальный шаг, прыжок, музыкальность. Правильно, всё это мы требуем и от вас. Уже на втором году обучения они становятся артистами и выходят на сцену, исполняя маленькие роли в спектаклях. А вы когда первый раз вышли на сцену?

– ответы детей –

Да. Вы тоже первый раз вышли на сцену в конце второго года. Это был концерт для мам. У них при театре (как и у нас) работает подготовительная группа «Тип-Топ» для детей от 3-х лет и группа раннего эстетического развития «Семицветик», где дети вместе с мамами занимаются хореографией, музыкой, изучают азбуку театра.

Театр «Щелкунчик» является Лауреатом многих конкурсов. Он гастролирует в России и за рубежом. Юные артисты балета побывали со спектаклями в Италии, Болгарии, США, Испании, Китае. В этом году Театру исполняется 27 лет. А сколько лет нашему коллективу?

– ответы детей –

Правильно – 33. Мне бы очень хотелось, чтобы каждый из вас, обязательно, побывал на спектаклях этого удивительного театра. И не просто побывал, а стал его постоянным зрителем.

Задания для закрепления материала: Рассказ о сценических костюмах артистов балета по иллюстрации.

Описание: используются иллюстрации с балетными костюмами, элементами костюма, ребятам необходимо описать из чего состоит костюм. (Приложение 2)

Работа с театральной афишей.

Описание: детям предлагается одна или несколько театральных афиш. Ребят можно разбить на группы.

Примерные вопросы:

О каком спектакле рассказывает афиша?

Когда состоится спектакль?

Предположите, о чем спектакль?

Какие герои изображены на афише? Что изображено на афише?

Задание для самостоятельной работы: посетить Муниципальный театр балета «Щелкунчик» вместе с родителями. Подготовить отзыв о своих впечатлениях.

Беседа 3
Тема: «Детское танцевальное творчество»
«Ансамбль танца «Улыбка»
Свердловской государственной детской филармонии»

Методы: словесные, наглядные.

Словарь: танцевальный номер, сюжетная постановка, танцевальная композиция, современная хореография.

Теоретическая информация:

Мы продолжаем знакомиться с детскими танцевальными коллективами нашего города. Вы уже знаете о театре танца «Щелкунчик», в котором дети участвуют в балетных спектаклях, поставленных по мотивам сказок. Этот коллектив является ярким представителем классического направления.

Сегодня мы познакомимся с вами еще с одним детским танцевальным коллективом. Ансамбль танца «Улыбка» Свердловской государственной детской филармонии. Кто знаком с этим коллективом?

– Ответы детей –

Немногие знакомы с этим коллективом.

Ансамбль танца «Улыбка» один из лучших хореографических коллективов не только нашего города, но и России. Он был создан в 1979 году, ему уже 36 лет. Творчество этого коллектива привлекает к себе внимание зрителей всех возрастов, от самых маленьких, до самых больших, но особенно его любят дети. Ведь встреча с ярким творчеством своих сверстников это всегда интересно и увлекательно! Можно окунуться в праздничный круговорот танцев, испытать положительные эмоции и зарядиться ими на долгое время.

В репертуаре ансамбля детские танцевальные номера, сюжетные постановки, танцевальные композиции на основе народного танца и современной хореографии. Вот, например, танцевальная композиция «Масленица», в ней участвует сразу несколько групп. А когда на сцене появляется огромная кукла, изображающая Масленицу, то и в зрительном зале начинается веселье! Будто сам участвуешь в празднике.

Совсем по другому смотрится номер «Сны», в исполнении девочек старшей группы. Он воздушный, невесомый и очень романтичный.

С первых движений заводит зрителей озорная «Калинка» в исполнении самых маленьких артистов. Ноги сами идут в пляс, а на лицах у зрителей появляются улыбки, когда видишь, с каким задором отплясывают этот танец маленькие танцоры.

Никого не оставит равнодушным детский танец «Мартышка». Сколько энергии и задора в этой маленькой девочке! Она действительно похожа на маленькую мартышку, которая ни на секунду не может остановиться, и все прыгает, вертится и заводит своим танцем всех остальных. Смотрите! Все уже упали от усталости, и только мартышка продолжает танцевать!

«Именины у Кристины» – картинка из детской жизни. Вот Кристина, у нее сегодня День Рождения! Она очень взволнована, приходят гости. Сколько подарков! Веселое настроение передается и зрительному залу. Так не хочется уходить с этого праздника!

Много в репертуаре ансамбля и номеров на основе русского народного танца. Целая программа «Уральская мозаика» основана на материале уральского хореографического фольклора. Только вслушайтесь в названия – «Уральский пляс», «Заплетись плетень», «Стенка на стенку», «Косари», «Бабушкин сундук», «Шашку бери!». Перед глазами сразу встают картинки деревенской жизни.

Славится коллектив и своими постановками на основе современной хореографии.

Вы, наверное, заметили, что ансамбль танца «Улыбка» очень разноплановый коллектив. Он ведет активную концертную деятельность не только в Екатеринбурге. Юными артистами восхищаются зрители Японии, Чехии, Германии, Индии, Италии и других стран мира.

«Улыбка» – один из интереснейших детских коллективов в мире танца. Надеюсь, мой рассказ заинтересовал вас, и вы обязательно придете на концерты этого удивительного коллектива, а потом поделитесь с нами своими впечатлениями.

Задания для закрепления материала: подготовить три вопроса о творчестве Ансамбля «Улыбка» для других ребят.

Задание для самостоятельной работы: посетить концерты ансамбля танца «Улыбка». Подготовить отзыв о своих впечатлениях.

Беседа 4

Тема: «Профессиональные танцевальные коллективы России. «Уральский государственный академический русский народный хор»

Методы: словесные, наглядные.

Словарь: ансамбль, хор, оркестр, хореографическая миниатюра, самобытный, академический.

Теоретическая информация:

Мы с вами живем на Урале. Урал завораживает своей красотой. Прекрасный, могучий, гордый край. Горы с причудливыми вершинами, озера с прозрачной водой и живописными берегами, множество рек, обширные леса, россыпи самоцветов в недрах уральских гор. Урал – легендарный каменный пояс, граница двух континентов. Музыкальное творчество народов этого края отражает восхищение и любовь к уральской природе, которая завораживает своим величием. Поэтому не удивительно, что именно здесь был создан русский народный хор.

Уральский хор был организован в июне 1943 года, в самый разгар Великой Отечественной войны. В состав ансамбля входили хор, оркестр и балетная труппа. В годы войны артисты хора не раз бывали на фронтах, выступали перед ранеными в госпиталях.

Сегодня в Уральском хоре более ста человек. В репертуаре – свадебные, игровые, шуточные и плясовые народные песни. Красочные и самобытные лирические танцы, вихревые пляски и кадрили, затейливые хороводы, танцевальные картинки и сюжетные постановки. Рождество, Пасха, Масленица – к этим русским праздникам у коллектива имеются творческие программы на основе уральского фольклорного материала. Петь так, как поет народ – девиз Уральского хора.

Жемчужинами репертуара хора являются хореографические миниатюры по мотивам уральских народных промыслов: «Тагильская роспись», «Каслинское литье», «Туринская игрушка». По сказу уральского писателя П.П.Бажова поставлен музыкально – хореографический спектакль «Синюшкин колодец».

Бережное отношение к старине и традициям, помогло создать такие уникальные вокально-хореографические представления как «Уральский сказ о казачьей станице», и «Казачий дозор». Перед глазами зрителей встают картины из жизни уральской казачьей станицы: выборы атамана, проводы казаков на военную службу. Музыкально танцевальный материал, использованный в спектаклях, собран на родной земле – это песни и танцы уральского казачества.

Уральский государственный академический русский народный хор является одним из известнейших коллективов России. Он также известен и за рубежом. За 70 лет своей деятельности коллектив побывал более чем в 40 странах мира. Его искусству рукоплескали зрители многих стран, при этом хор

никогда не забывал своих российских зрителей, выступая в самых отдаленных уголках страны.

Задания для закрепления материала: Опрос «Правила поведения на концерте».

Вопросы:

За какое время до начала спектакля или концерта нужно приходить?

Где оставляют верхнюю одежду (уличную обувь)?

Как следует пропускать мимо себя других зрителей, когда ты уже занял место в зале?

Как следует самому проходить по ряду к своему месту, если некоторые места уже заняты?

Как нужно себя вести в зале во время спектакля?

Где в театре или на концерте можно кушать?

Задание для самостоятельной работы: посетить концерты «Уральского Государственного русского народного хора» и поделиться своими впечатлениями с родителями, педагогами и детьми ансамбля. По итогам посещения концерта сделать рисунок-афишу для выступления «Уральского Государственного русского народного хора»

Беседа 5

Тема: «Профессиональные танцевальные коллективы России» «Государственный академический ансамбль народного танца имени Игоря Моисеева»

Методы: словесные, наглядные.

Словарь: хореограф, классика, фольклорная экспедиция, обряд.

Теоретическая информация:

Игорь Моисеев величайший хореограф XX века, сделавший народный танец достоянием мировой культуры. Он создатель уникального, не имеющего аналогов в мире, ансамбля танца.

Жизнь и судьба Игоря Моисеева – исключительный пример беззаветного служения любимому делу. Уже в юности, Игорь Моисеев был очарован народным танцем, с тех пор все его помыслы и устремления подчинены единственной цели – сохранить, развить, обогатить фольклор профессиональными знаниями и сделать достоянием мировой культуры.

Создав первый в мире профессиональный ансамбль, Игорь Моисеев превратил его в уникальный Театр народного танца.

Сегодня в репертуаре ансамбля, вы только вдумайтесь, около 300 танцевальных произведений. Они щедро наполнены сочными образами, яркими характерами, живописными красками, подсказанными самой жизнью. Ансамбль танца имени Игоря Моисеева это чудо, которому вот уже на протяжении почти 80 лет рукоплещет весь мир.

Произведения Игоря Моисеева являются классикой (образцом) хореографии, понятной зрителям любого уголка земного шара. Они всегда современны, наполнены сочными народными характерами, проникнуты любовью, радостью, юмором и всем тем, что всегда будет дорого каждому человеку.

Игорь Моисеев с 1924 по 1939г. был солистом балета Государственного Академического Большого Театра нашей страны, но этого ему уже было недостаточно, и в 1937 году он создает свой ансамбль. На первой репетиции, которая состоялась прямо в доме хореографа, было всего 30 человек. Коллектив ездил по стране в фольклорные экспедиции. Они отыскивали, изучали, запоминали и записывали забытые, исчезающие танцы, песни и обряды. В результате этой работы на свет появились первые танцевальные программы «Танцы народов СССР» и «Танцы прибалтийских народов».

С 1940 года ансамбль получил возможность репетировать и выступать на сцене зала им. Чайковского, именно этот театр и стал родным домом для коллектива на долгие годы. Наш коллектив тоже выступал на этой знаменитой сцене, где показал свою конкурсную программу.

В ансамбле у Игоря Моисеева с самого начала существовал принцип равенства, у него не было солистов, ведущих танцоров и кордебалета – любой участник мог исполнять как главную, так и второстепенную роль в танце. Его

репетиции невозможно было забыть, он мог показать и женскую партию и мужскую. В годы войны ансамбль народного танца под руководством Игоря Моисеева давал концерты в Сибири, на Дальнем Востоке, в Забайкалье и Монголии.

Несмотря на то, что в 2007 году ансамбль лишился своего руководителя, он продолжил выступать и гастролировать по всему миру. После смерти художественного руководителя, Игоря Моисеева, коллективу присвоили его имя.

За свою концертную деятельность, которая продолжается почти 80 лет, ансамбль награжден орденом «Дружбы народов». Это очень почетная награда. По числу гастролей он занесен в российскую Книгу рекордов Гиннесса, как ансамбль, побывавший в более чем 60 странах мира.

За лучший спектакль в 2011 года ансамбль был удостоен Гран-при хореографической премии ANITA BUCCHÌ (Италия), а международная организация ЮНЕСКО наградила ансамбль «Медалью пяти континентов».

В первые годы существования ансамбля концерты проходили в сопровождении небольшой группы народных инструментов, а в конце 1940 года был создан малый симфонический оркестр с привлечением группы национальных инструментов. Сегодня концерты ансамбля проходят в сопровождении малого симфонического оркестра в составе 35 человек.

Интересен тот факт, что артисты оркестра также принимают участие в постановках ансамбля. К примеру, в сюите молдавских танцев на сцене играет скрипач в национальном костюме. Одноактный балет «Ночь на лысой горе» начинается с выхода оркестра в национальных украинских костюмах. «Калмыцкий танец» сопровождается звучанием саратовской гармоники, артист оркестра при этом одет в национальный костюм.

При ансамбле существует «Школа-студия». Она была образована в сентябре 1943 года, как учебная группа при ансамбле, которая занималась подготовкой артистов. В программу обучения входят специальные дисциплины: классический танец, народно-сценический танец, дуэтный танец, джаз танец, гимнастика, акробатика, актерское мастерство, игра на фортепиано и народных инструментах, история театра, история балета, история живописи, история ансамбля. В 1988 году школа получила статус среднего специального учебного заведения.

В репертуаре ансамбля около 300 хореографических произведений, созданных Игорем Моисеевым, начиная с 1937 года. Это и хореографические миниатюры («Борьба двух малышей»), и танцевальные картины («Партизаны»). Одноактные балеты: «Половецкие пляски», «На катке», «Ночь на лысой горе», «Вечер в таверне». Сюиты танцев: русских, молдавских, мексиканских, греческих, флотская сюита. Знаменитый класс-концерт «Дорога к танцу», за который коллектив был удостоен звания академического, а Игорь Моисеев – Ленинской премии.

Каждый танец Игоря Моисеева это незабываемый танцевальный шедевр, он понятен везде и каждому, от самого маленького зрителя до самого

взрослого. Главное, что он несет, это любовь, мир, добро. Во всех танцах Игоря Моисеева есть тонкое чувство юмора, какая то очень добрая шутка, которая заставит вас рассмеяться. Увидев этот ансамбль хотя бы раз, вы влюбитесь в него окончательно и бесповоротно, и навсегда станете его поклонником.

Задания для закрепления материала: Викторина.

Вопросы для викторины:

- Какие профессиональные танцевальные коллективы вы знаете?
- Какие вы знаете детские танцевальные коллективы?
- Что такое классический танец?
- Какой детский коллектив ставит спектакли на основе классического танца?
- Какие спектакли детского балетного театра «Щелкунчик» вы видели?
- Когда был создан Уральский русский народный хор?
- Кто входит в состав Уральского русского народного хора?
- Какой коллектив занесен в российскую Книгу рекордов Гиннеса? И за что?
- Сколько танцев в репертуаре ансамбля имени Игоря Моисеева?
- Участвуют ли артисты оркестра в танцевальных композициях?

За верные ответы или существенные дополнения к ответам ребята получают жетоны. Педагог должен успеть спросить каждого ребенка в группе. Поощряя активных детей, следует дать высказаться и более скромным ребятам. В ходе викторины ребенок может получить от 1 до 3 жетонов.

Задание для самостоятельной работы: посетить (посмотреть запись) концерт ансамбля либо концерт других известных танцевальных коллективов, поделиться своими впечатлениями. Найти интересные факты из творческой жизни Игоря Моисеева или подобрать материал и рассказать о другом выдающемся хореографе.

Беседа 6

Тема: «Из истории гигиены.

Гигиена тела и внешний вид, занимающихся хореографией»

Методы: словесные, проблемные вопросы.

Словарь: гигиена, личная гигиена, микробы, самочувствие.

Теоретическая информация:

Ребята вы уже посетили многие концерты именитых танцевальных коллективов нашего города и России, увидели достижения «звезд» мировой величины. Вы тоже в будущем можете достичь подобных результатов. Как вы думаете, что для этого требуется?

– ответы детей –

Ребята, ни один танцор не сможет выдержать длительных и напряженных тренировок, если не будет соблюдать здоровый образ жизни! А это и гигиена, и здоровое питание, и соблюдение режима дня. Следующие наши беседы будут посвящены здоровому образу жизни и вопросам укрепления здоровья.

Сегодня мы с вами поговорим о гигиене тела. Скажите, что это такое?

– ответы детей –

А теперь послушайте меня. Гигиеня – богиня здоровья, дочь мудреца и врача Асклепия. Именем этой богини названа наука « Гигиена». Гигиеня изображалась в мифологии, обвитая змеей, как символ чистоты и мудрости. Змея кусает того, кто нарушает законы Гигиены. Гигиеня соблюдает законы здорового образа жизни и прививает полезные привычки своим поклонникам, навыки эти приносят телу здоровье и долгие лета жизни.

Вы сейчас активно развиваетесь, а физическое развитие и здоровье это в первую очередь личная гигиена. И это не случайно. Само слово «гигиена» от греческого «гигиэйнос» означает – целебный, приносящий здоровье. Чистота и личная гигиена – неотъемлемые спутники человека на протяжении всей его жизни. Личная гигиена – это комплекс правил, выполняя которые вы сохраняете и укрепляете свое здоровье.

Мойте руки чаще! Большинство инфекций передается через руки! Вы знаете, что руки надо мыть после туалета, перед едой, после улицы, а я еще хочу добавить – и после занятия. На занятиях вы касаетесь руками пола, подаете руки друг другу, кладете их на станок, где до вас занималась другая группа, а некоторые берут руки в рот. Поэтому тщательно следите за своими руками. Ногти должны быть чистыми и коротко подстриженными, потому что под длинными ногтями скапливается грязь, которую трудно удалить. Кроме того, мы с вами беремся за руки, а такими ногтями можно поцарапать кожу себе и товарищу. Грязные ногти признак неряшливого, неаккуратного человека, с которым неприятно танцевать.

Давайте поговорим о коже. Кожа защищает наше тело от болезней. Когда вы занимаетесь на занятиях, выполняете упражнения, бегаете и прыгаете, вам

становится жарко, на коже появляются капельки пота. Кроме того, на коже есть тонкий слой жира. Если тело не мыть после занятий, то на ней скапливается жир и пот, которые притягивают частицы пыли. Кожа быстро загрязняется, ее поры закупориваются и она перестает дышать. Она становится грубой и перестает защищать наши тела от микробов. Это одна из причин плохого самочувствия. Очень тщательно нужно промывать волосы, во время занятий голова сильно потеет и на коже головы и на волосах накапливается много кожного жира, грязи и пыли. Поэтому душ надо принимать ежедневно! Особенно после занятий. Вы, наверное, не раз замечали, что после душа проходит усталость, улучшается настроение. Вода смывает не только грязь, но и ваше плохое настроение. Вода промывает от пота и пыли поры, которыми дышит ваша кожа.

После душа надевайте чистое белье, так как старое впитало в себя ваш пот и может появиться неприятный запах. Так же как и тело, чистоты требует и ваша форма для занятий. Нельзя приходить на занятия в форме, от которой неприятно пахнет, ведь рядом с вами стоят ваши друзья. После каждого занятия необходимо освежать ваши купальники, шорты, майки. Не забывайте о ногах, на них особенно сильно потеет кожа, накапливается грязь, особенно во время занятий, и появляется неприятный запах. Поэтому ноги нужно мыть как можно чаще, и так же часто менять носки. Каждое утро необходимо умываться: мыть руки, лицо, шею, уши. Умываться так же нужно после прогулок и вечером перед сном.

Запомните: грязное тело и неряшливая одежда – это неуважение не только к самому себе, к своему здоровью, но и к окружающим людям.

Народная мудрость гласит: «Чисто жить – здоровью быть».

«Болезнь с грязью в дружбе».

«Вода и мыло – большая сила».

«Чистота – лучшая красота».

«Жить в бедности не стыдно, а в грязи – позорно».

Задания для закрепления материала: Загадки.

1. У меня помощник есть,
Пользы от него не счесть.
Всех микробов убивает,
И болезни прогоняет.
В руки я его возьму,
Хорошенько их потру,
Сполосну водой и вот –
Грязь опасная уйдет. (Мыло)

2. Горяча и холодна,
Я всегда тебе нужна.
Позовешь меня – бегу,
От болезней сберегу! (Вода)

3. Костяная спинка,
Жесткая щетинка.
С мятной пастой дружит.
Нам усердно служит. (Зубная щетка)

4. Когда едим – они работают,
Когда не едим – отдыхают
Не будем их чистить – они заболеют. (Зубы)

5. И в жару, и в гололед
Захочу – и дождь пойдёт.
Зашумит над головой.
Дождь придёт ко мне домой. (Душ)

Задание для самостоятельной работы: Подобрать пословицы и поговорки о чистоте, гигиене, здоровье.

Беседа 7

Тема: « Гигиена тела – не только платье красит человека!»

Методы: словесные, проблемные вопросы.

Словарь: гигиена, личная гигиена, гигиеническая процедура.

Теоретическая информация:

А знаете ли вы, как начиналось утро французского короля, жившего 300 с лишним лет назад? Начиналось оно с одевания и туалета. Одевание продолжалось очень долго, а вот умывание... Королю подносили большую великолепную чашу, на дне которой плескалась вода. Король смачивал кончики пальцев, слегка дотрагивался ими до век, и ... на этом процедура заканчивалась. Мыться целиком в те времена было не принято. Для того чтобы заглушить неприятный запах грязного тела, люди, даже самые богатые, употребляли различную парфюмерию, духи. Мылом король пользовался весьма неохотно, впрочем, как и все. Хотели бы вы жить в те времена? Нет ли среди нас тех, кто умывается так же, как французский король?

– ответы детей –

Необходимость поддерживать чистоту тела возникла у человека, наверное, тогда, когда он осознал себя человеком. Однако многие племена и народы в те времена, по свидетельству древнегреческого историка Геродота, мыла не знали. Скифские женщины, например, мылись порошком из древесины кипариса и кедра, смешивая его с водой и ладаном. Этой мазью они натирали свое тело. Затем мазь удаляли скребками, и кожа становилась чистой и гладкой. Другие южные народы пользовались глиной вместо мыла. В России же во времена Петра I мылом пользовались лишь богатые люди, а крестьяне стирали белье и мылись сами щелоком – древесной золой, которую заливали кипятком и ошпаривали в печке. Но сейчас мыло не редкость и доступно каждому.

Как ухаживать за кожей и зачем нам мыться? Откуда на человеке появляется грязь?

Да, не только платье красит человека. Кроме платья у человека есть еще руки, ноги и лицо, которые тоже необходимо содержать в порядке. Эти «детали» очень бросаются в глаза. Кожа человека должна дышать, только тогда она будет гладкой и красивой. Ложась спать немытым, подумайте о том, чем будет дышать ваша бедная кожа, как ей будет душно и плохо. А как скверно она будет выглядеть наутро, какая будет серая и неровная. Такая кожа не только не красит человека – она его уродует. «Ох, – скажете вы, – какая у меня жуткая кожа!» А кто виноват, если не ты сам? Худо ли, хорошо ли, но вы заботитесь о своих вещах, стараетесь, чтобы велосипед был в исправности и выглядел красиво. Ведь вам известно, что металлические части, если их не чистить, покрываются ржавчиной, портятся. А ведь уход за кожей прост и заключается главным образом в соблюдении гигиены, то есть удалении грязи, пыли, избытка кожного сала. Умываться надо так: руки, лицо, шею мыть ежедневно с мылом и водой комнатной температуры.

Необходимо также ежедневно мыть ноги теплой водой с мылом. Если же дома есть душ, то лучше принимать его ежедневно. Вода должна быть теплой, но не горячей. Почему не рекомендуется умываться холодной водой? Дело в том, что холодная вода вызывает спазм кровеносных сосудов, ухудшает питание кожи, сушит ее, что ведет к шелушению. Но очень полезно для кожи контрастное умывание, благоприятно действующее на нее. При умывании сначала используют теплую воду, а затем ополаскивают лицо прохладной.

Не реже одного раза в неделю для тела необходима более серьезная гигиеническая процедура – «генеральная» мойка. Ее можно провести как в русской бане, так и в обычной ванне.

Задания для закрепления материала: игра «Закончи предложение».

Описание: Для игры подготовлены «недосказанные» пословицы и поговорки о здоровье, чистоте, гигиене. Ребятам предлагается порассуждать и закончить предложение. Верными считаются не только точные ответы, но и верные по смыслу.

Чистота – залог(здоровья)

Хорошая баня, лучше сытного(обеда)

В бане мыться, заново(родиться)

Душистый пар не только тело, но и душу.....(лечит)

Здоровьем дорожи – терять его(не спеши)

Здоровье и счастье не живут(друг без друга)

Жизнь не прощает беспечного отношения к своему(здоровью)

Двигайся больше – проживешь(дольше)

Здоровье не купишь – его разум(дарит)

Здоровье дороже..... (богатства)

Было бы здоровье – остальное(будет)

Болен – лечись, а здоров –(берегись)

Задание для самостоятельной работы: Подготовить творческую работу «Правила здоровья».

Описание: Назвать правила поведения человека, выполняя которые, мы способствуем сохранению здоровья, оформить в виде творческой работы.

Беседа 8

Тема: «Режим дня – основа жизни»

Методы: словесные, наглядные.

Словарь: режим дня, распорядок, планирование.

Теоретическая информация:

Ребята, сегодня мы с вами поговорим о необходимости ценить время, но сначала, я расскажу вам об одном мальчике. Жил – был мальчик Алеша. Были у Алеши мама, папа, две бабушки. Они учили его делать все вовремя, но Алеша любил делать все по-своему. Поэтому Алеша ложился спать, когда ему хотелось. Спал до обеда, просыпался, зевал, а бабушки скорее кормили его. Потом Алеша шел играть со своими игрушками и совсем забывал про уроки. В школу Алеша постоянно опаздывал, да и там ему было скучно. От скуки он дергал девочек за косички, обижал малышей, кидался камнями в птиц, толкался.

– Понравился или не понравился вам Алеша? Если не понравился, то почему?

– Что вы можете сказать об этом мальчике? Почему он постоянно опаздывал в школу? Почему ему было скучно и дома и в школе?

– Хотели бы вы дружить с таким мальчиком?

– Ответы детей –

Вы правы, потому что хорошо воспитанному человеку и скучать то некогда, ведь он живет по строгому распорядку и старается все делать самостоятельно.

– А как же называется такой строгий распорядок, которому мы следуем в течение дня, и почему он «строгий»?

– ответы детей –

Правильно, это режим дня. Режим дня – правильная организация и наиболее целесообразное распределение по времени сна, питания, учебы, отдыха.

Кто-то может спросить: не лучше ли жить так, как хочешь, без режима? Захотел читать – читай, сколько хочешь, захотел гулять – гуляй! Но к чему такой беспорядок приводит, вы уже слышали.

У большинства людей в повседневной жизни складывается более или менее постоянный режим дня. Приблизительно в одни и те же часы они работают, отдыхают, занимаются в кружках, принимают пищу, делают домашнее задание. Режим дня – это основа нормальной жизнедеятельности человека, так говорят ученые. При этом учитывается еще одно очень важное обстоятельство. Всей живой природе присуще чувство времени. Организм с астрономической точностью отмечает ход времени. Биологические ритмы – удивительное явление жизни. Они зависят от многих причин: смены времен года, погоды, колебания температур. Так известно, что в течение суток отмечаются изменения работоспособности с двумя «пиками» ее повышения с 8 – 13ч. и с 16 – 19ч. Вот почему необходимо так организовать свой режим дня,

чтобы основная нагрузка была именно в эти часы. Давайте посмотрим, что вы делаете в эти часы.

Правильно, с 8 – до 13 часов вы учитесь в школе, а с 16 – 19 вы занимаетесь в ансамбле или делаете домашнее задание.

Научиться ценить время и разумно им пользоваться очень важно. Для этого надо, прежде всего, научиться чувствовать время, ясно представлять, что можно сделать за 5 минут, за 20 минут или за один час. Например, не просиживать за телевизором часами, а посмотреть только самое любимое, а мы с вами смотреть телевизор можем сидя на шпагате, или сидеть на растяжке и учить стихотворение.

Предлагаю вам, ребята, дома произвести вместе с родителями подсчет: сколько времени вы тратите на то, чтобы умыться, одеться, сделать уроки, подготовиться к занятиям. И мы с вами сравним, кто за день делает дел больше, а кому постоянно не хватает времени. Минутки пролетают быстро, незаметно, но и за минутку можно сделать не так уж мало, если не лениться.

Много времени мы тратим бесцельно. Торопимся, спешим, а ведь если внимательно присмотреться, проанализировать свой режим дня, то мы обязательно обнаружим, что часть времени мы тратим впустую или на ненужные дела. А в это время мы могли бы помочь маме, выполнить свои обязательные дела. Поэтому учитесь ценить и экономить время, не откладывать на потом то, что нужно сделать сегодня. А для вас это особенно важно, потому, что вы еще занимаетесь в ансамбле и много времени тратите на занятия, выступления и концерты. Хорошо спланированный день помогает вам и в учебе и на занятиях. Часто бывает так, кто ничем не занят, тот ничего не успевает, и наоборот, у кого день заполнен делами, тот успевает многое. Посмотрите в нашей молодежной группе несколько человек в школе идут на медали, почти все учатся без троек.

Режим дня учит нас не только порядку, но и дорожить временем. Для чего люди придумали часы? Они нужны для того, чтобы уметь распоряжаться своим временем. И часы, и календарь помогают нам планировать дела на день, неделю, месяц, год. В народе говорят: «Копейка – рубль бережет», ну а минутки берегут часы, дни и года. «Упустишь минутку – потеряешь час», «Кончил дело – гуляй смело!», «Кто поздно встает – тот дня не видит».

Я надеюсь, что у вас уже составлен ваш режим дня, и что вы его выполняете, ну, а у кого еще нет режима дня, необходимо вместе с родителями его составить и придерживаться его выполнения.

Принесите свои режимы дня, а мы посмотрим и сравним их.

Задания для закрепления материала: Игра «Проектирование режима дня».

Описание: Ребятам предлагаются иллюстрации, при помощи которых они демонстрируют последовательность режимных моментов в течение дня.

Задание для самостоятельной работы: Составить вместе с родителями свой режим дня, оформить в виде творческой работы.

Беседа 9

Тема: «Здоровое питание – самостоятельный выбор каждого человека»

Методы: словесные, проблемные вопросы.

Словарь: здоровое питание, витамины, минеральные вещества, клетчатка, калорийность, ожирение, холестерин, «фаст-фуд».

Теоретическая информация:

Гармоничная жизнь человека возможна только при здоровом питании. Здоровье человека на 50 – 60 % зависит от его питания и образа жизни. Что же это такое правильное питание и как научиться правильно питаться?

– Ответы детей –

Да, здоровое питание – это, прежде всего, свежие овощи, фрукты, зелень. Их в вашем рационе должно быть как можно больше. Основная ценность овощей и фруктов в том, что они содержат огромное количество витаминов, минеральных веществ, клетчатки и биологически активных веществ. Витамины – греческое слово. В переводе оно означает «носители жизни», и если их в организме нет или мало, люди заболевают. Биологически активные вещества также нам необходимы. Важнейшими из них являются: мёд, орехи, яйца, кисломолочные продукты, шпинат, яблоки, кура, лосось, черника, чеснок.

Но для правильного роста и развития организма, питание должно быть еще и разнообразным. Не существует ни одного пищевого продукта, который содержал бы все необходимые компоненты. Недостаточность питательных веществ ведет к потере внимания, быстрой утомляемости, ухудшению памяти, появляется слабость и мы становимся легкой добычей для вирусных и инфекционных заболеваний. Поэтому можно утверждать, что здоровое питание условие хорошей успеваемости и работоспособности.

Питаться надо не только разнообразно, но и своевременно, 4-5 раз в день. Ни в коем случае не переедать и не есть перед самыми занятиями. Желудок должен быть наполнен не более чем на две трети объема. Переедание, как и не своевременно съеденная пища, снижает работоспособность, вызывает усталость.

Из всех приемов пищи, наиболее важен завтрак, так как он обеспечивает вас необходимой энергией для наиболее активной части дня. Ученые доказали, что те дети, которые регулярно и правильно завтракают, проявляют большую активность на занятиях, быстрее воспринимают информацию и достигают более высоких результатов. На завтрак очень хорошо есть кашу, а не бутерброды и булочки. В обед обязательно надо съедать тарелку супа, мясо или рыбу. Ужин – последняя еда перед сном, чтобы хорошо спать и отдыхать ночью, на ужин можно есть только легкую пищу: запеканки, творог, омлет.

А кто знает, что такое фаст-фуд? А кто любит такую еду?

– Ответы детей –

Фаст-фуд в переводе с английского обозначает «быстрая еда». Существует несколько видов фаст-фудов: 1) это картошка фри, бургеры, хот-доги, пицца, шаурма; 2) все продукты быстрого приготовления, которые можно развести водой – лапшу, картофельное пюре, каши и супы; 3) всевозможные мелкие закуски – чипсы, орешки, сухарики, поп-корн. Этот список можно продолжить, но в целом, фаст-фуд это то, что можно съесть на ходу. Несмотря на свою калорийность, фаст-фуд не очень то питателен, в нем почти нет витаминов и пищевых волокон. А раз так, то остаются в ней только углеводы, да всевозможная химия. Нужных веществ в организм при фаст-фудах не попадает, поэтому мы снова хотим что-нибудь съесть. В результате, это продолжается бесконечно и приводит к ожирению и болезням. К тому же в такой пище очень много холестерина, а бургеры и чипсы зачастую готовятся на особых, трансгенных жирах, которые наш организм не в состоянии ни переработать, ни удалить, и они откладываются в нашем организме. Поэтому фаст-фуд еще называют «мусорной пищей». Подумайте, нужна вам такая еда?

– Ответы детей –

Если хочется быстро перекусить на ходу, то «быстрой пищей» могут стать орехи и сухофрукты.

Сосиски, колбасы – это продукты с так называемыми скрытыми жирами. В их составе сало, жир, свиные шкурки, которые маскируют под мясо с помощью вкусовых добавок. Жареное мясо – продукт тяжелый для печени и почек и может спровоцировать заболевания желудка. Сладкие газированные напитки – это смесь огромного количества сахара, химии и газов, которые быстро распределяют вредные вещества по организму. Кока-кола, например замечательное средство от известковой накипи и ржавчины. Майонез, кетчупы, соусы и заправки – в них высокое содержание красителей и консервантов, предохраняющие эти продукты от порчи, и убивающие микрофлору нашего организма. Шоколадные батончики – это огромное количество калорий в сочетании с химическими добавками, красителями и ароматизаторами. Сочетание большого количества сахара и различных химических добавок вызывает желание есть их снова и снова. Следствие переизбытка сладкого и жирного – кариес, ожирение, выпадение волос.

Конечно, каждый человек сам решает, как ему питаться, но запомните, чем проще пища, тем она приятнее и здоровее. Здоровые продукты – это путь к физической силе, росту, красоте волос и кожи.

Здоровое питание поможет избавиться от многих болезней, укрепить здоровье, повысить работоспособность и увеличить продолжительность жизни. Здоровое питание – это путь к активной жизни, наполненной красками и яркими эмоциями.

Я, надеюсь, что вы узнали много нового о еде, и теперь будете более разумно подходить к выбору пищи. Для закрепления полученных знаний, напишите или нарисуйте дома свой завтрак.

Задания для закрепления материала: Игра «Здоровый завтрак».

Описание: Из предложенных иллюстраций дети выбирают те продукты, которые полезно есть на завтрак. Дети работают в группах, каждая группа должна аргументировать свой выбор.

Задание для самостоятельной работы: Самостоятельно или с родителями составить меню своего завтрака, записать или нарисовать. Аргументировать свой выбор.

Беседа 10

Тема: «Всемирный день здоровья»

Методы: словесные, наглядные.

Словарь: здоровье, здоровьесбережение, здоровый образ жизни.

Теоретическая информация:

– Что вам известно о здоровье?

Всероссийский день здоровья детей – ежегодно проводится в нашей стране 7 апреля. Наше государство проявляет постоянную заботу о здоровье детей. Здоровье – главная ценность человеческой жизни.

Здоровье – это один из источников счастья и радости каждого человека и вместе с тем достояние целого общества, потребность заботиться о своем здоровье в человеке надо воспитать. Это происходит в семье, в детском саду и в школе. Знания о здоровье помогают нам лучше организовать свой образ жизни, рационально питаться, правильно отдыхать.

– Как вы думаете, что значит «личная гигиена»?

– Ответы детей –

– Правильно, личная гигиена – это значит уход за своим телом, содержание его в чистоте. Насколько это важно и необходимо?

– ответы детей-

– А что такое, ребята, «тело»?- Чем покрыто наше тело?

– Рассмотрите кожу на своих руках, обратите внимание на то, что кожа гладкая, эластичная, она способна растягиваться при движениях. Кожа – надежная защита организма. Кожа равномерно покрывает все тело, но это не только оболочка, а сложный орган со многими функциями. Кожа состоит из трех слоев. Первый слой – сверху наружная оболочка, которая предохраняет нашу кожу от повреждений. В ней находятся поры, через которые кожа дышит. Второй слой – сама кожа. В ней находятся сальные и потовые железы. В коже расположены кровеносные сосуды и нервы. Поэтому кожа чувствительна к холоду, теплу, боли. Третий слой – это подкожный жир. Он предохраняет кожу от ушибов и сохраняет тепло.

Кожа защищает наше тело от болезней. Если кожу долго не мыть, то на ней накапливается жир, пот, которые задерживают частицы пыли. От этого кожа становится грязной, грубой, она перестает защищать наше тело. Грязная кожа может принести вред здоровью. Если не следить за чистотой кожи, то могут возникнуть кожные заболевания. Главный способ ухода за кожей – мытье. Тогда с кожи удаляются пыль, жир, пот, микробы. Мыть тело надо 1-2 раза в неделю. Ученые подсчитали, что во время мытья с мылом и мочалкой с кожи удаляется 1,5 млрд. микробов. Обязательно каждый день надо мыть лицо, руки, ноги, шею, кожу подмышечных впадин. Нельзя умываться холодной водой, так как сужаются сосуды, и кожа становится сухой и бледной. Нельзя умываться все время очень теплой водой. Горячая вода хорошо очищает кожу, вызывает расширение сосудов, и кожа становится слабее, становится вялой.

Надо умываться то горячей, то холодной водой. После умывания надо тщательно вытирать лицо. Иначе кожа будет обветриваться, шелушиться. Ребята, особенно важно следить за чистотой своих рук. Руками вы берете различные предметы: карандаши, ручки, книги, тетради и т.д., беретесь за дверные ручки, притрагиваетесь к различным предметам в туалетных комнатах. На всех этих предметах есть грязь, часто невидимая для глаз. С невымытыми руками эта грязь попадает сначала в рот, а затем в организм. Необходимо соблюдать «Правила личной гигиены» и тогда вы будете здоровы!

Стихотворение «Это полезно знать!»

Гигиену очень строго
Надо соблюдать всегда...
Под ногтями грязи много,
Хоть она и не видна.
Грязь микробами пугает;
Ох, коварные они!
Ведь от них заболевают
Люди в считанные дни.
Если руки моешь с мылом,
То микробы поскорей
Прячут под ногтями силу
И глядят из-под ногтей.
И бывают же на свете,
Словно выросли в лесу,
Непонятливые дети:
Ногти грязные грызут.
Не грызите ногти, дети,
Не тяните пальцы в рот.
Это правило, поверьте,
Лишь на пользу вам пойдет.

– Ребята, я надеюсь, что всё, о чём мы с вами говорили, вы будете исполнять.

Задания для закрепления материала: Викторина

Вопросы викторины:

- Как звали богиню здоровья?
- Как изображалась богиня здоровья – Гиги́ея?
- Что такое «личная гигиена»?
- Основные функции кожи?
- Почему надо принимать душ?
- Когда надо мыть руки?
- Что такое «Фаст – фуд»?
- Что значит «полезная еда»?
- Нужен ли нам режим дня?
- Назовите «здоровые привычки».

За верные ответы или существенные дополнения к ответам ребята получают жетоны. Педагог должен успеть спросить каждого ребенка в группе. Поощряя активных детей, следует дать высказаться и более скромным ребятам. В ходе викторины ребенок может получить от 1 до 3 жетонов.

Задание для самостоятельной работы: Эссе на тему «Важно ли танцору соблюдать здоровый образ жизни?»

Список используемой литературы:

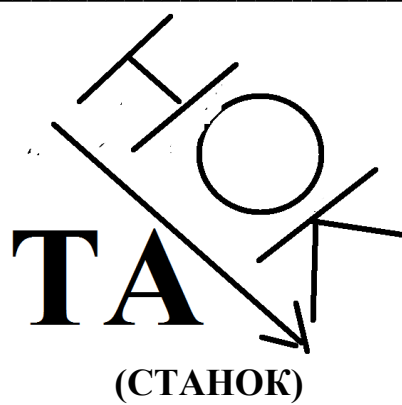
1. Федеральный закон от 29.12.2012. № 237-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р.
3. Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р.
4. Баева И.А. Психология в понятиях, образах, переживаниях. – М.: Центр гуманитарного образования, 2006.
5. Богданов Г.Ф. Педагогическое руководство любительским танцевальным коллективом: учебно-методическое пособие. – М.: ВЦХТ («Я вхожу в мир искусств»), 2011.
6. Боголюбская А.С. Учебно-воспитательная работа в детских самодеятельных хореографических коллективах. – М., 2002.
7. Гваттерини М. Учимся танцевать. Азбука балета. – М., 2001.
8. Зеньковский В.В. Психология детства. – М.: Академия, 2006.
9. Климов А.А. Основы русского народного танца. – М.: Искусство, 2011.
10. Костровицкая В., Писарев А. Школа классического танца. – М.: Искусство, 2006.
11. Кулагина И.Ю., Колюцкий В.Н. Возрастная психология. – М, 2001. 16. Медведь Э.И. Эстетическое воспитание школьников в системе дополнительного образования. – М., 2002.
12. Нарская Т.Б. Воспитание творческой личности средствами хореографии. – Челябинск, 2003.
13. Немов Р.С. Психология. Кн.2. – М.: Гуманитарный центр ВЛАДОС, 2003.
14. Сластенин В.А., Исаев И.Ф., Шиянов Е.Н. Общая педагогика. – М.: Гуманитарный центр ВЛАДОС, 2003.

Список рекомендуемой литературы:

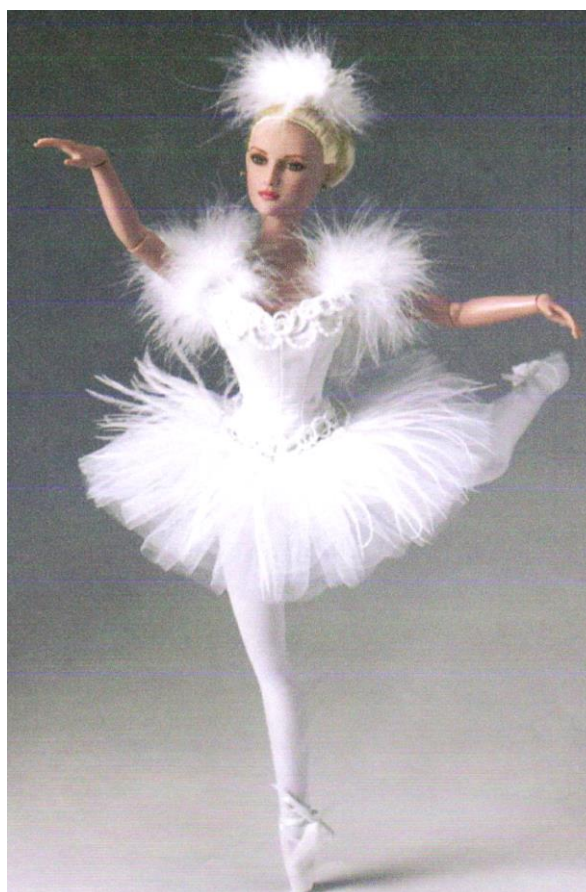
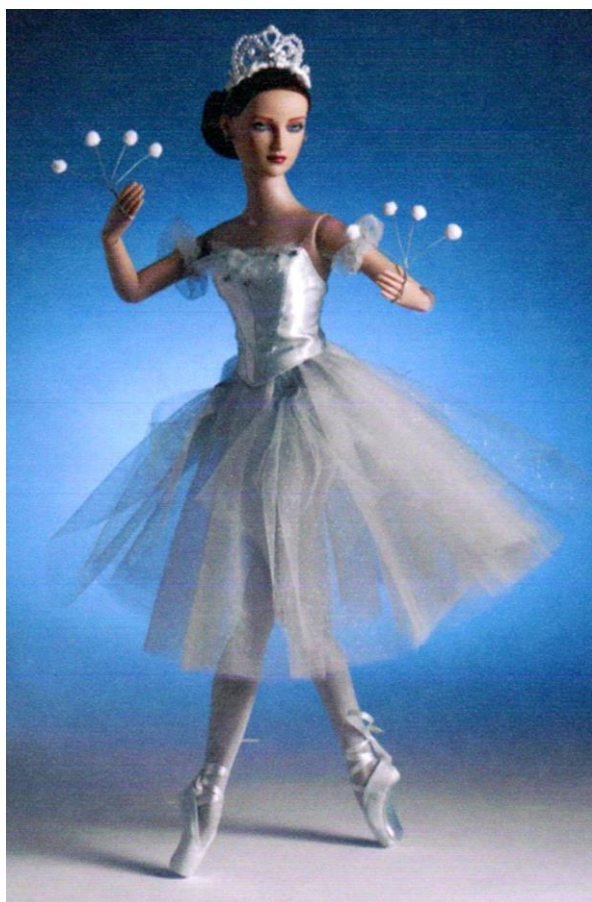
1. Официальный сайт муниципального автономного учреждения культуры «Муниципальный театр балета «Щелкунчик». [Электронный ресурс]. URL : <http://щелкунчик.екатеринбург.рф/>.
2. Официальный сайт Государственного автономного учреждения культуры Свердловской области «Свердловская государственная детская филармония»/ [Электронный ресурс]. URL : <http://sgdf.ru/>.
3. Официальный сайт государственного автономного учреждения культуры Свердловской области «Уральский центр народного искусства». [Электронный ресурс]. URL : <http://www.urfolk-art.ru/>.
4. Официальный сайт Федерального государственного бюджетного учреждения культуры «Государственный академический ансамбль народного танца имени Игоря Моисеева». [Электронный ресурс]. URL : <http://www.moiseyev.ru/>

5. Официальный сайт Муниципального автономного учреждения «Городской центр медицинской профилактики». [Электронный ресурс]. URL : <http://profilaktica.ru/>

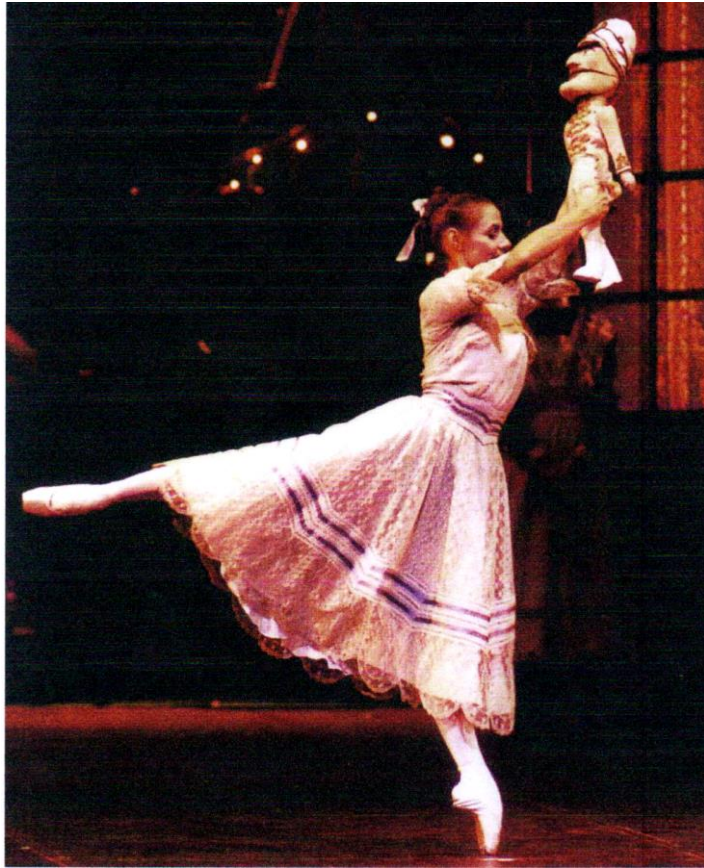
Оценочный материал к Беседе 1
Ребусы.

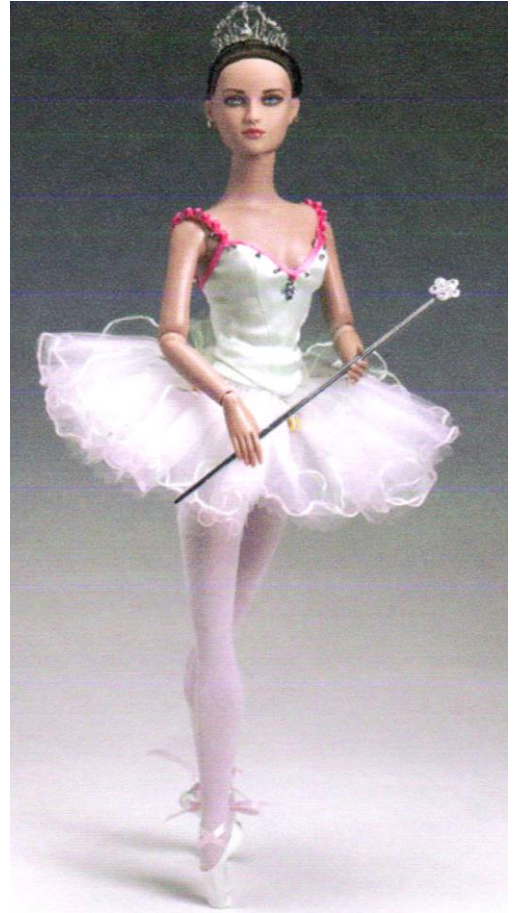


Оценочный материал к Беседе 2
Балетный костюм.

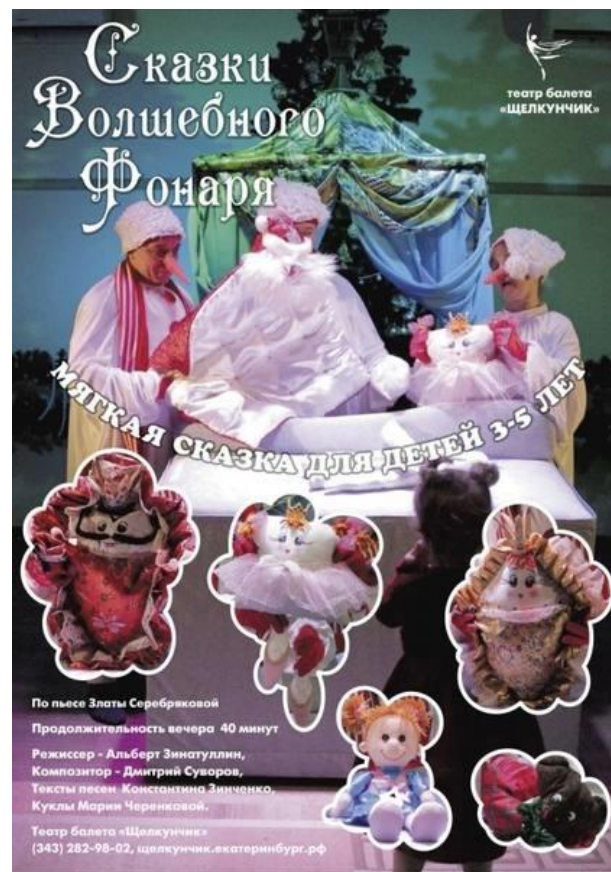








Театральная афиша



Оценочный материал к Беседе 8.



Подъём
7.00



Зарядка
7.10



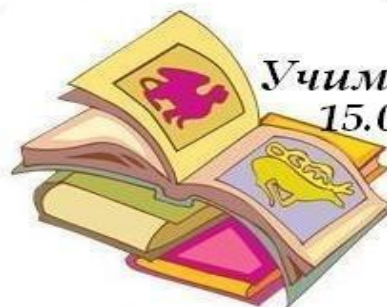
Умывание
7.25



Завтрак
8.00



Отдых
14.00-
-15.00



Учим уроки
15.00-17.00



Обед 13-00



Дорога в Школу
8.30



Уроки
9.00-12.40



Домой
12.50



Ужин 19-00
Отдых 19-30



Сон
10.30

