

Ритмическая  
гимнастика –  
танец  
здоровья!



«Пришел человек к мудрецу и сказал ему: „О, мудрец, научи меня отличать истину ото лжи, красоту от безобразия. Научи меня радости жизни“.

Подумал мудрец и научил человека танцевать».

# **Цель:** формирование эмоциональной устойчивости и психологического комфорта на уроке средствами ритмической гимнастики.

- ◎ **Обучающая цель:** формирование умений и навыков выполнять танцевальные движения под музыкальное сопровождение.
- ◎ **Развивающая цель:** повышение уровня устойчивого эмоционального состояния, повышение уровня физической подготовленности учащихся.
- ◎ **Воспитательная цель:** воспитание уважительного отношения к культуре танца.

# Задачи:

- ◎ Обучить базовым шагам и умению применять их в различных видах ритмической гимнастики;
- ◎ развивать координационные способности и общую выносливость;
- ◎ Воспитывать чувство уважения к культуре танца и эмоциональную устойчивость.

# Методическая карта урока:

## Подготовительная часть урока:

Организация класса. Введение в ситуацию общения:

1. Сообщение темы и цели урока, настроить учащихся на деятельность, замотивировать, предложить учащимся посмотреть мультимедийную презентацию, посадив их на скамейку.
  2. Формирование знаний о базовых шагах ритмической гимнастики и применение их в различных видах ритмики.
  3. Строевые упражнения, перестроение в колонну по четыре.
2. Актуализация знаний и пробное учебное действие:
1. Разминочная связка из базовых шагов (совмещение различных видов ритмической гимнастики).

# Основная часть урока

1. Выполнение танцевальной связки ритмической гимнастики под музыкальное сопровождение. Танцевальная связка строится из элементов базовой аэробики с направлением базовой аэробики (Европа), денс-аэробика (Северная Америка), латиноамериканских танцев (Южная Америка), Зумба - (Африка), восточных танцев (Азия), русское стилевое направление (Россия), фанк-аэробика - Австралия (путешествие по Континентам).
2. Эстафета с применением базовых шагов ритмической гимнастики

# Базовая аэробика - Европа





# Денс – аэробика - Северная Америка





# Южная Америка - Латина



# Африка - Зумба



# Восточные танцы - Азия

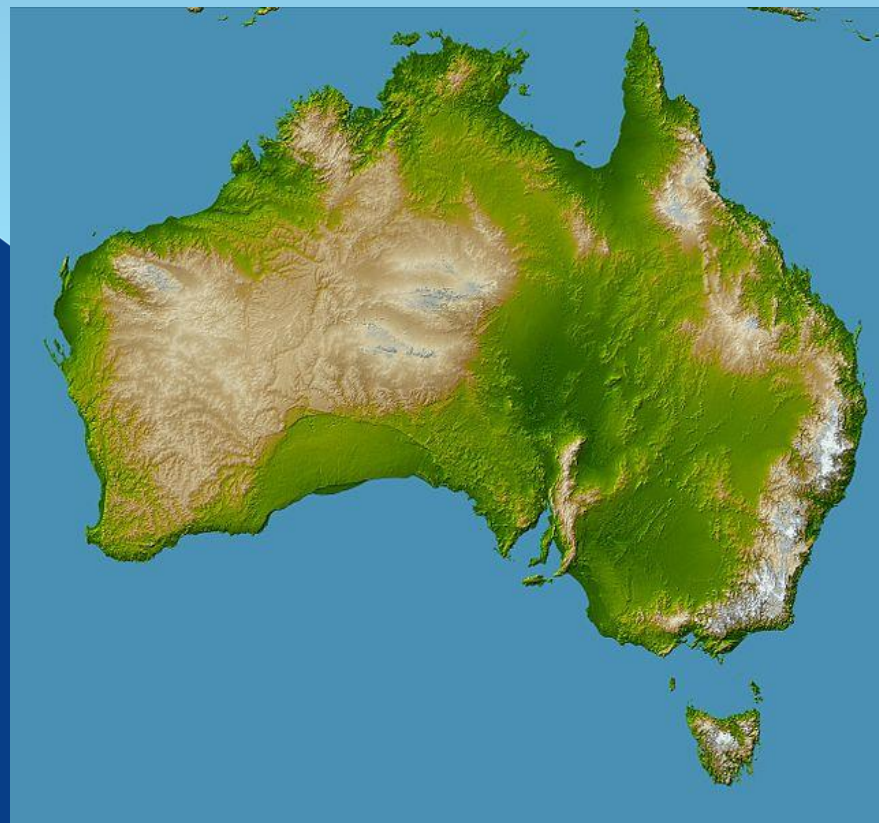




# Россия – Русский стиль



# Австралия – Фанк-аэробика



# Заключительная часть урока

## Рефлексия учебной деятельности

1. Способствовать понижению нагрузки, проверка внимания.
2. Подведение итогов урока.

**Танцуйте! И вы будете  
красивыми и здоровыми!**

