Горизонтальный пластический балет «Сияние юной звезды»

(Групповой тренинг по мотивам сказки О.Е.Хухлаева и О.В.Хухлаевой «Ленивая Звездочка»)

**Наталья АНИСИМОВА,**

*инструктор по физической культуре I квалификационной категории детского сада № 314 г. Казани*

**Направление:** пластик-шоу-фемини*(для девочек).*

**Атрибутика и декорации:** зал украшен в театрально-космическом стиле

**Музыкальное сопровождение:** по выбору *(сочетание релаксационной музыки с мелодиями на тему космоса).*

**Возраст:** старший дошкольный (5 – 6 лет).

**Количество детей:** 8 − 10 чел.

**Продолжительность:** 20 – 25 мин.

**Материально-техническое обеспечение:** большое ковровое покрытие.

**Место проведения:** физкультурный зал детского сада.

**Экипировка:** удобная спортивно-танцевальная одежда.

**Научный консультант:** доктор педагогических наук Н.Н.Ефименко.

**Ход занятия**

*(Инструктор и девочки размещаются в физкультурном зале в положении лежа на боку, в позе эмбриона на ковровом покрытии головой к центру круга. Посредине круга лежат атрибуты – звезды, месяц, комета. Можно немного уменьшить свет. Звучит релаксационная музыка. Глаза закрыты. Тело расслаблено (в таком положение нужно находиться 2 – 3 мин.*

*Происходит* «*гравитационная разгрузка» позвоночника и снижение нервно-психического возбуждения.*

**Инструктор.** В далеком темно-фиолетовом небе среди больших и малых звезд и планет жила-была Звездочка. Вот о ней я и хочу вам рассказать одну удивительную историю.

Маленькая Звездочка больше всего на свете любила спать не только днем, но и даже ночью. Переваливаясь с боку на бок, она зевала и продолжала смотреть свой продолжительный сон.

**Упр. 1 – «Долгий сон»**

*(Плавные и медленные перевороты в позе «эмбриона» из положения лежа на боку – на правый бок, затем на левый, обхватив кистями согнутые в коленях ноги.)*

**Инструктор.** Звездочка не старалась ярко светить, ее тусклые лучики не долетали до Земли. Она совсем ослабла, нежась в своей кроватке.

**Упр. 2 – «Тусклые лучики»**

 *(Из и.п. лежа на спине, ноги подняты и согнуты в коленях – подъем туловища вперед при одновременном поднятии разноименных руки и ноги.)*

**Инструктор.** Поднявшись с постели, Звездочка думала: «Зачем мне стараться и тратить силы? Звезд на небе так много, за меня посветят другие. От меня одной все равно пользы немного».

**Упр. 3 – «Раздумья Звездочки»**

*(Из и.п. лежа на боку, предплечьем одной руки опереться о поверхность коврового покрытия, подъемы одноименных руки и ноги и медленные круговые вращения, словно рисуя что-то в воздухе.)*

**Инструктор.** Лежа на облачке, служившем ей постелью, Звездочка огляделась вокруг.

**Упр. 4 – «Что нового?»**

*(Из и.п. лежа на животе с опорой на предплечья согнутых в локтях рук − повороты головы в левую и правую стороны при одновременном сгибании одноименной ноги, оттягивая при этом носочки.)*

**Инструктор.** Вдруг Звездочка увидела ослепительное сияние. По небу летела Комета. Она была огромной и удивительной, а ее красивый хвост восхитил малышку.

**Упр. 5 – «Сияющая Комета»**

*(Из и.п. лежа на животе с опорой на предплечья согнутых в локтях рук, одновременный подъем прямых руки ног вверх.)*

**Инструктор.** «Ах, какая ты прекрасная! Я знаю, ты быстро сгораешь, твое сияние недолговечно, но я бы все отдала, лишь бы хоть ненадолго стать такой же яркой, как ты», – говорила вслух Звездочка.

**Упр. 6 – «Мечты вслух»**

*(Из и.п. лежа на животе, руки согнуты в локтях и придвинуты к груди – подъем на вытянутых руках, согнуть ноги в коленях, при этом грациозно прогнуться и коснуться носками стоп до затылка, кратковременно удерживать эту позу.)*

**Инструктор.** Комета приостановилась, слушая Звездочку, и ответила: «Да, милая Звездочка, у меня короткая жизнь, и я должна успеть показать все, на что я способна, успеть отдать все свое тепло и свет».

**Упр. 7 – «Тепло и свет Кометы»**

*(Из и.п. на низких четвереньках – одну руку поднять вверх – вперед, а разноименную прямую ногу опустить вниз на носок.)*

**Инструктор.** Не теряй времени даром! А то можно проспать всю жизнь! Днем отдыхай и набирайся сил, чтобы ночью работать. И тогда ты сможешь стать яркой, и кто-нибудь обязательно назовет тебя «своей звездой».

**Упр. 8 – «Пожелание»**

*А) Из и.п. на средних четвереньках – медленно-пластичные движения головой-шеей вниз, а согнутая в колене нога приближается к груди.*

*Б) От груди нога перемещается в и.п. и отводится назад – вверх.*

**Инструктор.** Взмахнув огненным хвостом, Комета скрылась из виду.

**Упр. 9 – «Огненный хвост»**

*(Из и.п. на высоких четвереньках – различные движения вверх поочередно каждой ногой, оттягивая при этом носок.)*

**Инструктор.** А Звездочка так и осталась сидеть на облачке, задумчиво смотря на улетевшую Комету.

**Упр. 10 – «Сидя на облачке»**

*(Из и.п. на задних низких четвереньках – поднимание разноименных руки и ноги: сохранение в течение заданного времени двухопорного положения.)*

**Инструктор.** «Я не хочу всю жизнь оставаться маленькой и тусклой. Надо успеть многому научиться!» – решила она.

**Упр. 11 – «Надо много успеть»**

*(Ползание на задних низких четвереньках с изменением направления движения по кругу, круговые вращения кистей рук, поднятых вверх.)*

**Инструктор.** Днем Звездочка отдыхала и набиралась сил. Этим вечером заходящее Солнце подарило ей один из своих золотых лучиков.

**Упр. 12 – «Подарок Солнца»**

*(Из и.п. упор присев, вынести одну прямую ногу вперед: выполнять руками различные выразительные движения.)*

**Инструктор.** С наступлением ночи Звездочка тщательно начистила свои острые кончики и засияла изо всех сил.

**Упр. 13 – «Сияние Звездочки»**

*(Из и.п. на низких коленях, одна нога выносится выпрямленной назад, грациозные наклоны с рукой вправо-влево с опорой на другую руку.)*

**Инструктор.** В эту ночь Звездочка затмила всех своих подруг. Но они не огорчились, а только порадовались за трудолюбивую малышку.

**Упр. 14 – «Звездная радость»**

*(Из и.п. на низких коленях плавно перейти в позу на средних коленях, выполнить различные медленные волнообразные движения – плечевым поясом, выразительные – руками.)*

**Инструктор.** На далекой Земле была прекрасная ночь. В парке пахло жасмином. На скамейке сидели влюбленные и смотрели в небо.

«Смотри, какая красивая звезда!» – воскликнула девушка.

**Упр. 15 – «Смотря в небо»**

*(И.п. – на высоких коленях, руки подняты вверх: сохранение данной позы заданное время, танцевальное топтание с поворотом вокруг вертикальной оси.)*

**Инструктор.** «Эта звезда – твоя! – ответил юноша. – Она будет освещать твою жизнь, как и моя любовь!»

**Упр. 16 – «Твоя звезда»**

*(Из и.п. на высоких коленях одна нога выносится вперед и стоит стопой на опоре (угол между бедром и голенью составляет примерно 90º), грациозно прогнуться вперед, вытянув руки – сохранение данной позы заданное время.)*

**Инструктор.** Услышав этот разговор, Звездочка засияла еще ярче. Теперь она точно знала: если очень стараться и не лениться, обязательно добьешься всего, чего хочешь. А что может быть для звезды желаннее, чем стать звездой влюбленных!

**Упр. 17 – «Желание исполнено»**

*(Из положения прямостояния участницы выходят из зала за инструктором.)*



**Пространственно-графическое оформление**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **окно** |

|  |
| --- |
| **вход** |

 **Условные обозначения:**

‒ атрибутика для балета ‒ «роза» движений

 ‒ инструктор ‒ точка фото-, видеосъёмки

 ‒ девочки