**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Симоновой Наталья Геннадьевны**

Объединение –коллектив современного танца «Силуэт»

Программа - «Мир танца».

Группа - 03-31, 03-32.

Дата проведения: - 19.12.2022.

Время проведения: 15ч. 10 мин., 16 ч. 50 мин.

**Тема занятия:** «Игра на развитие координации движений».

**Цель занятия:** формирование и развитие координации движений и чувства ритма.

**Ход занятия.**

1. **Вводная часть - разминка:**

- упражнения для головы: наклоны крестом, круговое вращение, повороты;



-

упражнения для плеч: поднимание-опускание, вращение;



- упражнения для рук: вращение кистями, предплечьями, всей рукой;



- упражнения для корпуса: наклоны вперед-назад, в сторону;



- упражнения для ног: «лошадки» на месте, перемещение с одной ноги на другую в приседе.



**2.Основная часть:**

**Игра на развитие координации движений.**

- посмотри видео,

- поиграйте в игру на развитие координации движений со своими друзьями или родными.

<https://yandex.ru/video/preview/9909275511662340444>

**Упражнения стретч-характера**.

- шпагаты правый, левый, поперечный по 5 минут каждый.

**3. Заключительная часть:**

- расслабление лежа на спине.

**Домашнее задание**:

- повторение и закрепление танцевальной постановки.