**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Симоновой Наталья Геннадьевны**

Объединение –коллектив современного танца «Силуэт»

Программа - «Современный танец».

Группа - 03-67.

Дата проведения: - 19.12.2022.

Время проведения: 13ч. 30 мин.

**Тема занятия:** «Синхронность движений. Отработка четкости и ритмичности движений».

**Цель занятия:** формирование и развитие координации движений, чувства ритма и танцевальности,

**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:**

 **Танец «Бом-Бом»**

- разучивайте движения в медленном темпе, пока не запомните.

- повторите несколько раз, увеличивая темп. Соблюдайте ритмический рисунок танца, делайте точно под музыку.

 **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 «Бом-Бом».