**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Симоновой Наталья Геннадьевны**

Объединение –коллектив современного танца «Силуэт»

Программа - «Современный танец».

Группа - 03-67.

Дата проведения: - 28.12.2022.

Время проведения: 15ч. 10 мин.

**Тема занятия:** «Ритмические упражнения. Элементы партерной гимнастики».

**Цель занятия:** формирование и развитие координации движений и танцевальности.

**Рекомендуемый комплекс упражнений:**

1. 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. Элементы партерной гимнастики:

- «коробочка» - «качалочка»





- «корзиночка» - «мостик»



Упражнения стретч-характера: шпагаты правый, левый, поперечный по 5 минут каждый.

**Домашнее задание**:

- повторение и закрепление танцевальной постановки «Бом-Бом».

**Обратная связь:**

Фото самостоятельного выполнения задания отправлять на электронную почту [metodistduz@mail.ru](mailto:metodistduz@mail.ru) для педагога Симоновой Н.Ги в родительский чат Вайбер.