**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Симоновой Наталья Геннадьевны**

Объединение –коллектив современного танца «Силуэт»

Программа - «Современный танец».

Группа - 02-61.

Дата проведения: - 30.12.2022.

Время проведения: 18 ч. 30 мин.

**Тема занятия:** «Разучивание движений. Упражнения для развития гибкости».

**Цель занятия:** формирование и развитие костно-мышечного аппарата.

**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.



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

2. Упражнения для развития гибкости:

- «коробочка» - «качалочка»





- «корзиночка» - «мостик»



**Домашнее задание**:

- повторение и закрепление шассе в сторону, галоп, марш по точкам с хлопками, мостик, колесо.

**Обратная связь:**

Фото самостоятельного выполнения задания отправлять на почту [metodistduz@mail.ru](mailto:metodistduz@mail.ru) в родительский чат Вайбер.