**План конспект**

**дистанционного обучения**

**педагога дополнительного образования Тартачной Г.В.**

Объединение: Танцевальная студия "Леди-блюз"

Программа: "Мир танца".

Группы 02-26, 02-25

Дата проведения: 29.12.22г

Время проведения: 18.30, 16.50

Тема: "Музыкально-ритмические игры. Игры на развитие координации движений».

Цель: развивать ощущение равномерности темпа и ритма в двигательных реакциях, развивать координацию.

**Разминка. Кардио-разогрев.**

**1. Бег на месте с захлестом голени**

**Сколько выполнять:** 25-30 захлестов всего.

**2. Прыжки через скакалку**

Встаньте прямо, руки согните в локте и разведите в сторону – как будто держите в руках скакалку. Начните совершать легкие и мягкие прыжки на месте, имитируя прыжки через скакалку.

**Сколько выполнять:** 25-30 прыжков.

**3. Прыжки с разведением рук и ног**

Останьтесь стоять прямо, ноги вместе. Подпрыгивая, разведите широко ноги и сведите руки над головой. Держите колени слегка согнутыми. Приземляйтесь мягко на носки, чтобы снизить нагрузку на суставы. Дышите в ритме прыжков. Такие прыжки называют [Jumping Jack](https://goodlooker.ru/jumping-jack.html), и они отлично подходят как для разминки, так и для любой кардио-тренировки.

**Сколько выполнять:** 20-25 прыжков.

Обязательно не забудьте восстановить дыхание после выполнения кардио-упражнений, совершая глубокий вдох и выдох в течение 30-60 секунд.

**Музыкально-ритмические игры для развития координации (изучить самостоятельно).**

**1.«Музыкальные змейки».**

\* Игра на развитие внимания, памяти, мышления, координации движения

Дети делятся на три подгруппы, построенные в колонны в определенном месте зала. Каждая подгруппа выбирает себе определенную мелодию, ее можно использовать из мультфильмов или детских сказок. Как только зазвучит1-я мелодия, колонна, выбравшая ее, должна двигаться по залу в такт музыке за впереди стоящим. Но как только заиграет другая мелодия — правая колонна принимает упор присев, а другая движется и т.д. Если звучит музыка, невыбранная командами, — дети идут на свои места. Победит колонна, которая построится быстрее и раньше.

**2.«Зеркала»**

\* Игра на совершенствование двигательных навыков, координации движений, внимания.

Дети свободно стоят по залу. Они – «зеркала». Один ребенок — водящий. Он пришел в магазин, где много «зеркал». Отражение (копирование его движений) может быть во всех «зеркалах» одновременно, либо показываться в одном-двух. Невнимательное «зеркало» выбывает из игры.

**3.«Самолеты»**

\* Игра на ориентацию в пространстве

Дети стоят на своих местах, изображая самолет  (стоя на одном колене держат руки в стороны, изображая крылья самолета). Педагог: «Пилоты готовы к полету?» Дети: «Готовы!» Педагог: «Заводим моторы!» (дети выполняют движение «вертушка», сидя на одном колене). Педагог: «Набрал самолет высоту!» (дети выполняют движение «ласточка»). Под музыку легким бегом на носках дети бегут друг за другом по кругу. По голосовому сигналу педагога: «Самолеты на посадку!» дети должны прибежать на свои места и сесть в исходное положение. Игра начинается с начало.

**4.«Не теряй пару»**

\* Игра на развитие внимания, координации движений

Дети идут  парами по кругу, взявшись за руки. Звучит веселая музыка, дети отпускают пару и подскоками двигаются в свободном направлении. С окончанием музыки необходимо найти  свою пару.

**Домашнее задание**: поиграть в музыкально-ритмические игры дома.

**Обратная связь:** Фото самостоятельного выполнения задания отправлять на электронную почту metodistduz@mail.ru для педагога Тартачной Г.В.