**План-конспект**

**дистанционного занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Чернышовой Ольги Васильевны**

**Дата проведения**: - 21.12.2022.

**Время проведения**: 11 ч. 50 мин.

**Объединение** –коллектив современного танца «Азарт»

**Программа** - «Современные танцы».

**Группа** - 03-68.

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

**Цель занятия:** развитие с помощью разучивания и отработки танцевальных композиций координации движений, синхронности, чувства ритма и танцевальности.

**Задачи:**

-формировать у детей мотивацию к постановке танцевальной композиции;

- развивать координацию и слух;

- содействовать укреплению здоровья.

**Рекомендуемый комплекс упражнений:**

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



-

упражнения для плеч: поднимание-опускание, вращение;



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



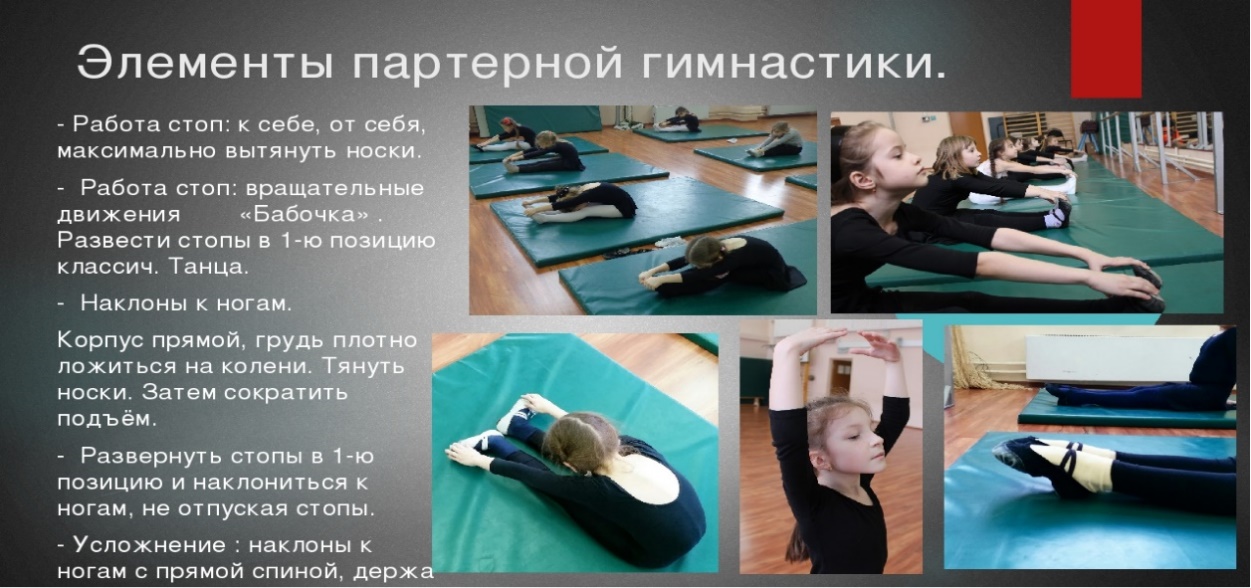
- упражнения для корпуса: наклоны вперед-назад, в сторону;



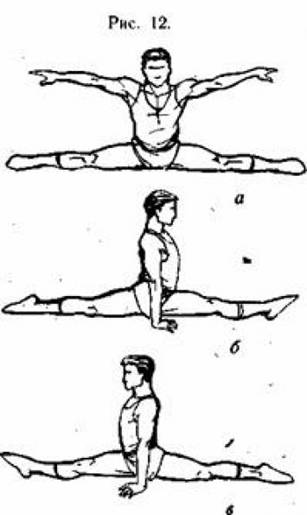
- упражнения для ног: «лошадки» на месте, перемещение с одной ноги на другую в приседе.



- Партерная гимнастика – это комплекс специально подобранных физических упражнений, которые выполняются на полу.



- Шпагаты (продольный (на правую), продольный (на левую) , поперечный)



**Домашнее задание**:

- Повторить движения танцевальной постановки «Радуга желаний».

**Способ консультирования**:

Электронная почта:olya.chernishova.84@mail.ru

танцевальная группа «Азарт»ВК <https://vk.com/club163937022>

по телефону 8 905 680 50 56 WhatsApp (в часы согласно расписанию занятий)

**Обратная связь:** Фото самостоятельного выполнения задания отправлять на электронную почту [metodistduz@mail.ru](mailto:metodistduz@mail.ru) для педагога Чернышовой О.В.