**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Курушиной Наталии Евгеньевны.**

Объединение - коллектив современного танца «Импульс»

Программа - «Мир танца».

Группа – 03-24

Дата проведения: 18.12.2023.

Время проведения: 16:50

**Тема занятия**: "Игра на развитие координаций движений»

**Цель занятия:** формирование и развитие координации движений различными частями тела.

**Рекомендуемый комплекс упражнений:**

Рекомендуемая музыкальный материал: «Feelit Still».

Выполнять упражнения ритмично.

- упражнения для головы: наклоны крестом, круговое вращение, повороты; (8 раз)



- упражнения для плеч: поднимание-опускание, вращение; (8 раз)



- упражнения для рук: вращение кистями, предплечьями, всей рукой; (8 раз)



- упражнения для корпуса: наклоны вперед-назад, в сторону; (8 раз)



**Основная часть:**

**Рекомендуемый музыкальный материал: «All Night»**

- Движения рук по позициям с фиксацией в 1, 8, 5, 2 позициям и в обратном направлении.

Повторить 4 раза и более, до безошибочного выполнения.

Далее выполняем отдельно движение ног:

1.плие

2.полупальцы на плие.

3.полупальцы (с вытянутыми коленями)

4. полная стопа на полу.

Повторить в обратном направлении.

Выполнять:

- по 1 параллельной позиции

-по 1 выворотной позиции по 2 параллельной позиции

-по 2 выворотной позиции

Далее усложняем:

Движения рук по позициям с фиксацией в 1, 2, 8, 5 позициям совместить каждое положение рук с движением ног и головы ( на счет «раз» - поворот головы вправо, на счет «два»-поворот головы в исходное положение(прямо), на счет «три»-поворот головы налево, на счет «четыре» –поворот головы в исходное положение.

Выполнять на медленном темпе, далее в быстром.

**Домашнее задание**: Повторение комбинаций танцевального номера.

**Обратная связь:**

Фото самостоятельного выполнения задания отправлять на электронную почту metodistduz@mail.ru для педагога Курушиной Наталии Евгеньевны.