**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Ляпиной Альбины Николаевны**

**Объединение:** коллектив современного танца «Энергия»

**Программа:** «Мир танца».

**Группы:** 03-105.

**Дата проведения:** 22.12.2022.

**Время проведения:**14.30-16.00.

**Тема занятия:** «Игра на развитие координации движений»

**Цель занятия:** Улучшение координации движений и совершенствование технических навыков обучающихся

**Рекомендуемые упражнения:**

1.Выполните разминку:

 

Повтор каждого упражнения 8 раз.

Упражнения стретч-характера:

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

**Игры на развитие координации движений:**

**С кочки на кочку**

На полу разложить несколько листов бумаги. Представьте, что вокруг вас «болото», которое можно пройти, ступая по «кочкам»-листочкам. Участники, шагая (прыгая) «с кочки на кочку», должны перебраться через «болото» и ни разу не оступиться. Если «кочек» много, некоторые из них можно сделать большими — для отдыха. На них можно встать двумя ногами.

*Вариант.* Расположить «кочки» в беспорядке.

**Дружу с маленькой подушечкой**

Поставить 2 стула на расстоянии 3 м друг от друга, на стул положить маленькую мягкую подушечку. Ребенок подходит к стулу, берет подушечку и, положив ее на голову, направляется к противоположному стулу. Подойдя к нему, он может поправить подушечку на голове, постоять и идти обратно. Если ребенок уронил подушечку, он должен ее поднять, положить на голову и идти дальше. Сначала можно придерживать подушечку одной рукой.

После выполнения упражнений необходимо расслабление лежа на спине.

**Домашнее задание**:

- придумать упражнение на координацию.

Обратная связь [metodistduz@mail.ru](mailto:metodistduz@mail.ru) для Ляпиной А.Н.