**План- конспект дистанционного**

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

Дата проведения: 20.12.22г

Время проведения: 15.10

Объединение: танцевальная студия "Леди-блюз"

Группа 05-01

Программа: "Основы танца".

Тема: "Постановка танцевальной композиции "Олимпийский огонь".

Изучение движений и связок танца".

Цель: формировать качественное исполнение танца.

Задачи:

- раскрыть танцевальные способности детей через двигательную активность;

- научить выполнять упражнения для укрепления и развития тела;

- научить выполнять элементы эстрадного танца.

**Рекомендуемый комплекс упражнений для разминки.**

1. **Ходьба на месте.**

Разминку лучше начать с ходьбы на месте, чтобы немного разогреть тело и не потянуть мышцы во время динамической растяжки. Во время ходьбы ваш пульс должен слегка подняться, а температура тела –увеличиться. Выполните два упражнения примерно по 30 секунд на каждое.

**2. Ходьба с подъемом колен.**

Начинаем разминку с ходьбы на месте. Поднимайте колени вверх, синхронно двигая руками вдоль туловища. Не стоит слишком усердствовать, начните разминку в мягком спокойном темпе.

**Сколько выполнять:** 18-20 подъемов колен всего.

**3. Подъем рук и колен.**

И еще одно мягкое разогревающее упражнение. Продолжайте поднимать колени, но теперь включите в работу руки. Поднимайте руки вверх над головой и опускайте вниз, сгибая в локтях.

**Сколько выполнять:** 18-20 подъемов колен всего.

### Движения для танца «Олимпийский огонь» смотрите в чате группы на WhatsApp.

### Домашнее задание: повторите изученные движения танцевальной постановки «Олимпийский огонь».

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