**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Коровиной Дарьи Андреевны**

Объединение – коллектив современного танца «Сапфир»

Программа - «Современные танцы».

Группа – 01-59.

Дата проведения: - 20.12.2022.

Время проведения: 15ч. 10 мин.

**Тема занятия:** «Упражнения развивающие музыкальные чувства. Игра «Самолетики-вертолётики».

**Цель занятия:** Развитие творческих способностей детей,развитие гибкости исполнительских навыков у детей, работа в коллективе.

**Рекомендуемый комплекс упражнений:**

**- складочка**

-Упражнение выполняется лежа на полу или на коврике;

- Колени максимально прижаты к полу;

- Носки вытянуты;

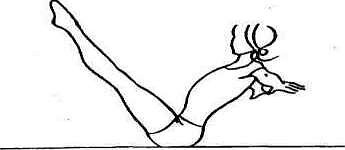
- Руки тянуться вперед;

- Корпус плотно прижат к ногам.



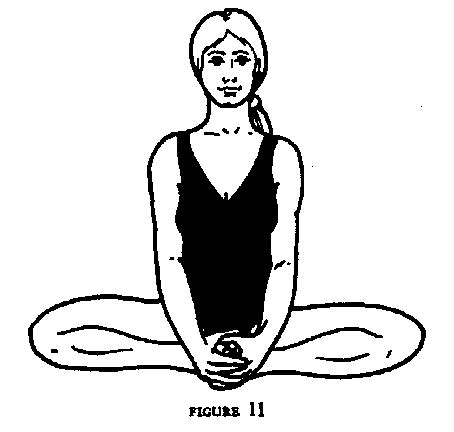
**- уголок**

Сидя на полу, отрываются ноги от пола на 90 градусов ,руки разведены в стороны, удерживание ног и рук 10 секунд по 4 подхода.



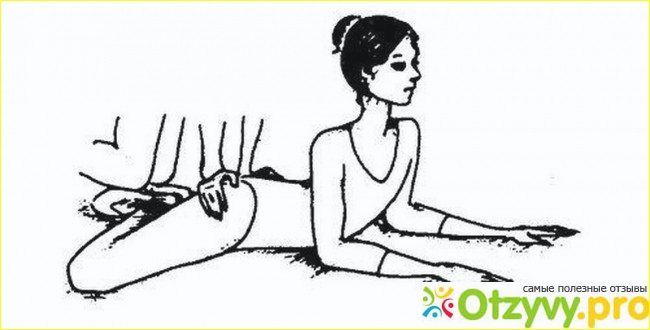
**-бабочка**

Сидя на полу, ноги согнуты , спина прямая, колени опускаются (стремятся) к полу.



**-лягушка**

Лежа на животе, ноги согнуты , колени на полу, живот прижат к полу , стопы так же удерживаются на полу.



**-лодочка**

Лежа на животе отрываются прямые ноги и прямые руки как можно выше от пола, удерживаем данное положение 8 секунд по 6 подходов.



**-корзинка**

Лежа на животе, руки удерживают стопы, прямые ноги отводим назад, корпус поднимается от пола как можно выше, удерживаем данное положение 6 секунд по 6 подходов.

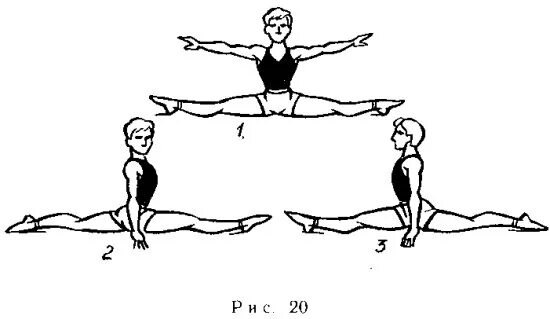


**-коробочка**

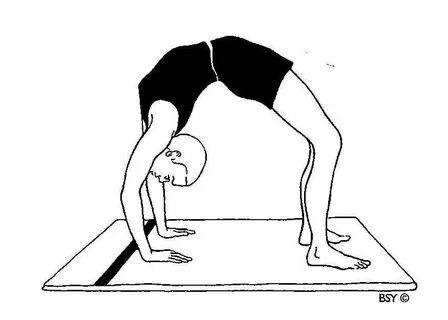
**Леж**а на животе, сгибаем ноги, корпус на прямых руках поднимается от пола,голова запрокинута назад, ноги стремятся к голове, удерживает данное положение 30 секунд.



-шпагаты (Правый ,левый и поперечный)



-мостик



**«Самолетики - вертолетики»**

Описание: дети делятся на две команды с одноименными игре

названиями. Каждой команде определяется свой музыкальный фрагмент, и

когда музыка той или иной команды звучит, они начинают хаотично

двигаться по залу и по окончании должны вернуться на исходное место и

выполнить задания преподавателя. Например, прыжки на месте,

полуприседания, исполнить хлопки или притопы. Если звучит музыка другой

команды, то команда, чья музыка не звучит, стоит на месте (на «аэродроме»).

Игра развивает: умение владеть танцевальной площадкой, быстроту

движений, реакцию, музыкальный слух, память.

**Домашнее задание**:

-шпагаты

-мостик

­-корзиночка

- коробочка

-уголок

**Обратная связь:**

Фото самостоятельного выполнения задания отправлять на электронную почту [metodistduz@mail.ru](mailto:metodistduz@mail.ru) для педагога Коровиной Д.А.