План-конспект

дистанционного занятия педагога дополнительного образования Тартачной Галины Викторовны

Дата проведения: 14.12.2023

Время проведения: 16.50 и 18.30

Обьединение: танцевальная студия «Леди-блюз»

Группа № 03-25

Программа: «Мир танца»

**Тема:** Упражнения развивающие музыкальные чувства.

Игра «Мыши и мышеловка».

**Цель:** Развить природные физические данные у детей и научить

выразительно передавать различные танцевальные образы под

музыку, придумывать свои варианты образных движений.

**Задачи:**-формировать у детей мотивацию к постановке танцевальной композиции;

- развивать координацию и слух;

- содействовать укреплению здоровья.

**Ход занятия**

**Вводная часть.**

Разминка:1. И. П. - стоя, ноги немного расставлены, руки вдоль туловища. Выполнять ходьбу на месте. Далее - ходьба с перемещением. Выполнять упражнение 1 мин.  
2. И. П. - стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. Приподняться на носочки, при этом одновременно поднимая руки через стороны вверх и прогибая спину. Затем вернуться в исходное положение. Повторить 5—6 раз.  
3. И. П. - стоя, ноги слегка расставлены, ладони согнутых в локтях рук — перед грудью. Выполнять:  
а) Рывки локтями в стороны и назад — 2 раза   
б) Вытянуть руки в стороны и сделать 2 рывка назад прямыми руками  
в) Обхватить себя за плечи, при этом левая кисть ложится на правое плечо, а правая — на левое.  
Вернуться в исходное положение. Повторить все упражнение 5-8 раз.  
4. И. П. - стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Резко поднять вверх одну руку и посмотреть на нее. Вернуться в исходное положение. Затем резко поднять вверх другую руку и посмотреть на нее, вернуться в исходное положение. Повторить 8—10 раз.  
5. И. П. - стоя, ноги вместе, кисти рук на плечах. Выполнять вращение локтями вперед, а затем назад. Выполнять 20—30 с.  
6. И. П. - стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. Выполнять махи левой ногой вперед-назад, вернуться в исходное положение. Затем выполнять махи правой ногой вперед-назад. Повторить 8—10 раз.  
7. И. П. - стоя, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Сделать вдох - поднять руки вверх. Затем выдох - наклониться вперед и дотянуться до пола. Повторить 8—12 раз.  
8. И. П. - стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. Отвести ногу назад и наклониться вперед ("ласточка"). Вернуться в исходное положение. Затем присесть, наклонить голову и прикрыть ее руками. Повторить 6—8 раз.  
9. И. П. - стоя, ноги слегка расставлены, одной рукой держаться за спинку стула. Выполнять:  
а) Приседания — 10—12 раз.  
б) Приседания на одной ноге — 3—5 раз (по мере освоения упражнения можно выполнять его без стула).

**Основная часть.**

<https://yandex.ru/video/preview/>?

filmId=12783779873202361414&from=tabbar&parent-reqid=1645169432245048-

11554640505256277103-sas2-0311-sas-l7-balancer-8080-BAL-

544&text=Общеукрепляющие+и+развивающие+упражнения+под+музыку

Растяжка

Складочка (5 мин.)

Поднятие ноги в положении сидя, вперед -4 раза

Уголок (медленное поднятие 2 ног на 90°и 45°)- 8раз

Бабочка 4 раза

Лягушка 4 раза

Корзиночка, коробочка по 5 раз

Наклоны корпуса из стороны сторону в положение сидя, на

раскрытых ногах -10 раз

**Заключительная часть.**

1. Расслабление лежа на спине (2 мин)

2. Домашнее задание:

- коробочка;

- кораблик;

- улитка;

- тюльпанчик.

**Игры под музыку. Игра «Мыши и мышеловка»**

<https://dshikusch.krd.muzkult.ru/media/2022/10/31/1286770303/Ritmpdf>

3. **Обратная связь:** высылаете фото с отработкой упражнений на WhatsApp 89046882647 Тартачной Г.В.