**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Коровиной Дарьи Андреевны**

Объединение – Коллектив современного танца «Сапфир»

Программа - ««Мир танца»».

Группа – 03-23

Дата проведения: - 11.12.2023.

Время проведения: 15ч. 10 мин.-15.40

**Тема занятия:** Игра «Мыши и мышеловка»

**Цель занятия:** Игра развивает: координацию движений, умение ориентироваться в пространстве, формировать рисунок танца – круг, коллективную работу, музыкальность.

**Рекомендуемый комплекс упражнений:**

**Первый этап.**

Растяжка на ковриках.

**- складочка**

-Упражнение выполняется лежа на полу или на коврике;

- Колени максимально прижаты к полу;

- Носки вытянуты;

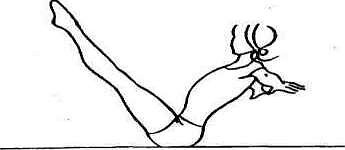
- Руки тянуться вперед;

- Корпус плотно прижат к ногам.



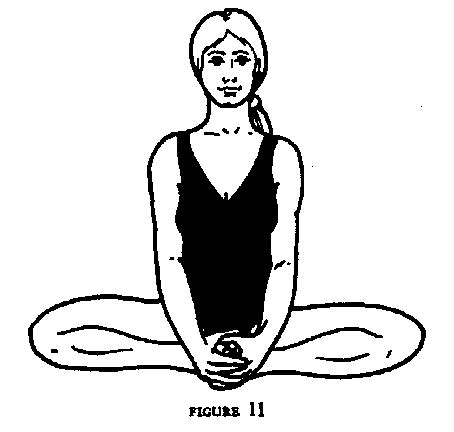
**- уголок**

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



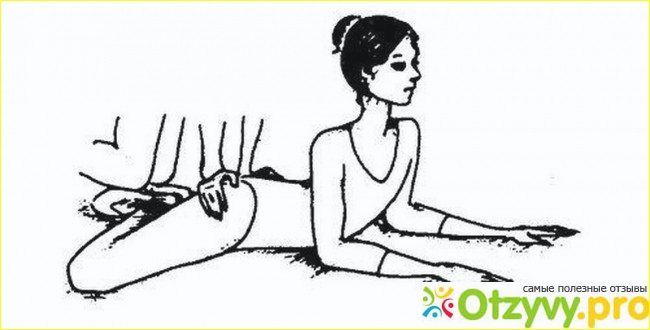
**-бабочка**

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.

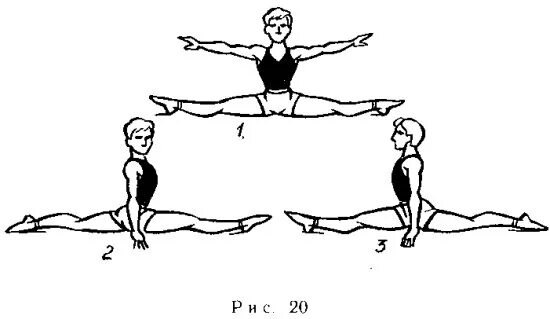


**-коробочка**

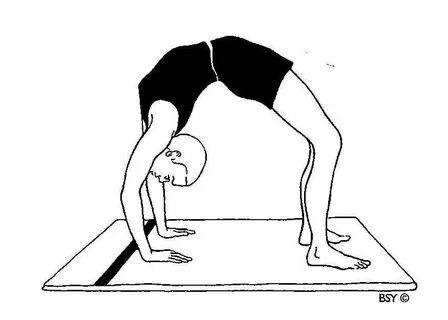
**Леж**а на животе, сгибаем ноги, корпус на прямых руках поднимается от пола, голова запрокинута назад, ноги стремятся к голове, удерживает данное положение 30 секунд.



-шпагаты (Правый ,левый и поперечный)



-мостик



**Танцевальные этюды:**

**- «Кошка»**

Стоя на четвереньках, прогибаем спину вниз- добрая кошка, вверх- злая

кошка.

**-«Дельфин»**

Лёжа на животе, руки в опоре перед грудью, выныривают дельфины-

прогибаем спину, руки выпрямляем.

**- «Качели»**

Лёжа на животе, поочередно ноги вверх- руки вниз, руки вверх- ноги вниз.

**- «Корзинка»**

Лёжа на животе прогибаем спину назад, ноги согнуты, нужно достать

головой до ног.

**- «Колечко»**

Лёжа на животе, ноги согнуть в коленях, обхватить ноги руками, прогнуть

спину.

**-«Берёзка»**

Лёжа на спине, поднимаем ноги вверх, вытягиваем их, руки держат спину.

**Второй этап.**

Игра «Мыши и мышеловка»

Описание: дети становятся в один общий круг, держась за руки. Далее по

команде преподавателя они производят расчет на «первый», «второй» (для

определения, кто будет являться «мышками», а кто – «мышеловкой»). Далее все

участники, являющиеся «первыми», делают шаг в круг и смыкают его, взяв друг

друга за руки, образовывая замкнутую «мышеловку». А «вторые», то есть

«мышки» становятся за пределы «мышеловки. Звучит музыка. На вступление

«мыши» еще не двигаются и только потом, когда зазвучит основная мелодия,

«мыши» пробегают посередине «мышеловки» и проскакивают в воротца, которые

образуют игроки «мышеловки», подняв сцепленные руки вверх. Как только

музыка обрывается, игроки «мышеловки» опускают руки. Оставшиеся «мышки»

внутри, считаются пойманными. Они становятся в общий круг, присоединяясь к

«мышеловке». Игра продолжается. Можно провести игру 3-4 раза. А затем

поменять игроков местами. «Вторые» становятся «мышеловкой», а «первые» -

«мышками».

**Домашнее задание**:

-шпагаты

-мостик

- повторить изученные позиции рук и ног.

**Обратная связь:**

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