**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Берестнева Светлана Андреевна**

Объединение «Современные танцы»

Программа – первый год обучения.

Группа –01-95.

Дата проведения: -11.12.2023.

Время проведения: 16:40-18:10.

**Тема занятия:** «Комплекс упражнений, направленная на развитие чувства ритма и музыкального слуха»

**Цель занятия:** развитие музыкального слуха, чувства ритма и гибкости с помощью гимнастики.

**Ход занятия.**

1. **Вводная часть.**

- Разминка: повороты головы, движения для плечевого пояса, танцевальные элементы, наклоны корпуса, движения для рук, прыжки на месте и в продвижении, бег с захлёстом, восстановление дыхания.

 

**Партерный экзерсис**

- Постановка корпуса, упражнение на коврике.



 - Складочка: вперед, к правой ноге и к левой.



 - Упражнение «Бабочка».



 - Упражнение «Березка»



 - Упражнение «Мостик»



 - Упражнение «Коробочка».



 - Упражнение «Корзиночка».



 - Шпагаты на правую ногу, на левую ногу и поперечный.

****

1. **Основная часть.**

**Комплекс упражнений, направленная на развитие чувства ритма и музыкального слуха:**

- Ритмическая игра «Осень»

<https://ya.ru/video/preview/10001443222576831944>

- Ритмическая игра «Животные»

<https://ya.ru/video/preview/2310841790217917719>

- Ритмическая игра «Грибы»

<https://ya.ru/video/preview/4135697168712509545>

Посмотрите видеоматериал обратите внимание на исполнение этого основного элемента хореографии, постарайтесь выполнить строго по видео.

**3. Заключительная часть:**

- расслабление лежа на спине, восстановление дыхания.

**Домашнее задание**:

- Повторите несколько раз упражнения по видеоматеиалу о шагах в хореографии. Сделайте гимнастический шпагат: продольный, поперечный для укрепления мышц ног.

Высылаем фото или видео занятий детей в домашних условиях на Вотсап 89192525492 Светлана Андреевна