**Дата: 02.05.2020**

**План занятия по хореографии Объединение «Грация»**

**Группа «Калейдоскоп» 1 год обучения**

**Тема:** «Танцуем и фантазируем»

**Форма занятия**: дистанционная, с использованием мобильной сотовой связи, сети интернет.
**Цель:** развитие двигательных умений и навыков детей дошкольного возраста средствами танцевально-игровой деятельности.
**Задачи:**
1. Закрепление умения согласовывать танцевальные движения с музыкой.
2. Закрепить навыки исполнения танца

3. Развитие музыкально-ритмических навыков.
4. Развитие воображения, координации движения.
5. Снятие мышечного и психологического напряжения.
6. Воспитание чувств коллективизма, общей культуры поведения и трудолюбия.

**Ход занятия**

Самостоятельная разминка

наклоны головы назад - вперёд, вправо - влево;
поднимают плечи вверх и опускают вниз;
поднимая локти в стороны на уровне плеч, изображаем скелет, у которого очень подвижные руки;
 большие круговые движение руками, изображаем лопасти мельницы;
наклоны корпуса вперёд - назад, влево - вправо;
упражнения «горочка», «тараканы», «гусенички».

Растяжка: шпагат, мостик.

 ***Подведение итогов занятия***
Релаксация. Восстановление дыхания.
**Интернет ресурсы:**

<https://www.youtube.com/watch?v=48rO7wEXlQA>

**Дата:** 02.05.2020

**План занятия по хореографии Объединение «Грация»**

**Группа «Сюрприз» 2 год обучения**

**Тема:** «Современная хореография»

**Форма занятия**: дистанционная, с использованием мобильной сотовой связи, сети интернет

**Цель:** Овладение навыками выполнения движений современного танца в стиле джаз-модерн.

**Задачи:**

- устранить недостатки телосложения, осанки;

- улучшить способность к восприятию музыки и двигательному ее выражению;

- разучить фрагмент танца в стиле джаз-модерн

- воспитать танцевальность, грациозность, выразительность движений.

**Ход занятия:**

*Организационный момент*

Поклон. Сообщение задач занятия.

*Подготовительная часть*

***Разминка***

Упр. 1. И.п.- стойка, ноги врозь, стопы параллельно. Наклоны головы вперед-назад а

Упр. 2. И.п. - то же. Повороты головы направо, налево

Упр. 3. И.п. - то же. Круговые движения головой.

Упр. 4. И.п. - то же, руки вниз. Поднимание и опускание плеч. Выполнять с максимальной амплитудой.

*Основная часть*

Упр. 1. И.п. - стойка ноги врозь (стопы параллельно)

Упр. 2. И.п.- о.с. руки на поясе

Упр. 3. И.п.- Такт 1: 1-2 слегка сгибая ПН, таз влево круг Л пл назад; 3-4 то же в др.сторону (круг ПР пл).

Упр. 4. И.п.- полуприсед в стойке ноги вместе, спина округлена, руки согнуты, ладони на уровне талии

Упр. 5. И.п.- стойка ноги врозь, руки вверх

Упр. 6. И.п. - упор стоя на коленях

Упр. 7. И.п.- сед ноги врозь, ЛН согнута, колено выворотно влево, руки перед грудью

**Упражнения в партере**

Упр. 8. И.п.- сед согнув ноги на Л бедре, ПН в сторону. ЛР в упоре сбоку, ПР отведена в сторону

Упр. 9. И.п.- сед согнув ноги с опорой сзади

Упр. 10. И.п.- сед согнув ноги врозь, руки вверх

Упр. 11. И.п.- сед согнув ноги

Упр. 12. И.п.- упор лежа.

**Заключительная часть**

Упр. 13. И.п.- лежа на спине, руки в стороны. Приподнять грудную клетку над полом.

Упр. 14. И.п.- лежа на спине, руки вдоль туловища. Приподнять таз над полом.

Упр. 15. И.п.- стойка на коленях, пересесть на П бедро, принять и.п. Затем - на Л бедро.

**Подведение итогов занятия**

Интернет ресурсы:

<https://www.youtube.com/watch?v=DMSlEGK7Uzc>

<https://www.youtube.com/watch?v=vsRzMQM-t7I>

<https://www.youtube.com/watch?v=l3Aeg7VBz10>