

Творческое объединение Ансамбль эстрадного танца «Кураж»

Педагог: Хабалова Виктория Андреевна

Занятие от 11.06.2020г.

Старшая группа

Тема: «Упражнения stretch – характера»

(программа «Эстрадный танец»)

Все видео-фото отчеты скидывать педагогу на проверку в специально созданную для дистанционного обучения творческую беседу старшей группы в «Вайбер».

Ход занятия: 3 часа – по программе «Эстрадный танец»

1. Разминка
2. Растяжка
3. Сложные связки на координацию движения
4. Упражнения stretch-характера
5. Подведение итогов

1. Разминка (60мин.)

Первым заданием для воспитанников, выполнить танцевальную разминку ансамбля эстрадного танца «Кураж», которую они прорабатывают на каждом занятии в течении всего учебного года, задействуем: голову, плечи, руки, корпус, ноги, прыжки, махи. Разминка «Табата» (5 упражнений по 4 подхода).

Видеоотчет разминки скинуть педагогу на проверку.

2. Растяжка (30мин.)

Вторым заданием для воспитанников является – растяжка. Выполняем партерную растяжку, аккуратно, не спеша. В растяжку входит: шпагаты – правый, левый, поперечный; мостик; бабочка, крабик, свечка, качаем спину.

Фото-отчет растяжки скинуть педагогу на проверку.

3. Сложные связки на координацию движений (40мин.)

Третье задание для воспитанников – сложные связки на координацию движений. Педагог скидывает детям в творческую беседу старшей группы в «Вайбер» заранее записанные связки, для необходимости проработки координации в движениях. Воспитанники прорабатывают все эти связки, отрабатывают и выполняют записывая на видео.

Видеоотчет отправить педагогу на проверку

4. Упражнения stretch-характера (30мин.)

Четвертое задание – воспитанники выполняют упражнения stretch-характера. Музыкальный репертуар воспитанник выбирают сами.

Отправить видеоотчет педагогу на проверку.

5. Подведение итогов (20мин.)

Педагог просматривает все видео-фото отчеты от воспитанников, корректирует и разъясняет ошибки, тем воспитанникам, которые их допустили, или выполнили что-то не верно.

Занятия 12.06.2020г. – не проводиться, праздничный день.