

План – конспект до занять хореографічного гуртка

Заняття 4. Орієнтування по площині (повторення).

Мета: Закріпити просторові навички, узгодженість рухів.

Музичний супровід: марш у швидшому темпі.

Хід заняття:

1. Ходьба у шаховому порядку.
2. Біг із обходом предметів.
3. Рух під музику «Зміна напрямку».
4. Вправа «Коло — квадрат — діагональ».
5. Гра «Знайди своє місце» (підсумок).

Заняття 5. Марширування з носка, з п'ятки, на півпальцях.

Мета: Розвивати координацію та правильну ходу.

Музичний супровід: марш.

Хід заняття:

1. Пояснення різниці рухів.
2. Практика марширування різними способами.
3. Ігрова вправа «Солдатики».
4. Рух під музику: коло — лінія — коло.
5. Релаксація «Вітрець відпочинку».

Заняття 6. Марширування з високо піднятим коліном та витягнутою стопою.

Мета: Розвивати гнучкість ніг, рівновагу, поставу.

Музичний супровід: марш з чітким ритмом.

Хід заняття:

1. Розминка «Сонячні промінчики».

2. Марширування з коліном уперед.

3. Вправа «Носочок — п'ятка».

4. Ігрова вправа «Додай ритм».

5. Спокійна ходьба та підсумок.