**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Симоновой Наталья Геннадьевны**

Объединение –коллектив современного танца «Силуэт»

Программа - «Мир танца».

Группа - 03-31.

Дата проведения: - 30.12.2022.

Время проведения: 15 ч. 10 мин.

**Тема занятия:** «Упражнения на тренировку суставно-мышечного аппарата ребенка. Правила постановки тела, понятия: «опорная нога», «работающая нога», «вытягивание пальцев ноги».

**Цель занятия:** формирование и развитие суставно-мышечного аппарата.

**Рекомендуемый комплекс упражнений:**

- упражнения для головы: наклоны крестом, круговое вращение, повороты;



-

упражнения для плеч: поднимание-опускание, вращение;



- упражнения для рук: вращение кистями, предплечьями, всей рукой;



- упражнения для корпуса: наклоны вперед-назад, в сторону;



- упражнения для ног: «лошадки» на месте, перемещение с одной ноги на другую в приседе.



- шпагаты правый, левый, поперечный по 5 минут каждый.

Правила постановки тела, понятия: «опорная нога», «работающая нога», «вытягивание пальцев ноги:

- *корпус* находится в вертикальном положении, позвоночник вытянут, талия удлинена. Плечи и грудная клетка раскрыты, лопатки несколько оттянуты вниз к пояснице. Голову следует держать прямо. Бёдра подтянуты вверх, соответственно подтягиваются коленные чашечки, ягодичные мышцы собраны. Стопы всей подошвой свободно расположены на полу, соприкасаясь с ним тремя точками: мизинцем, пяткой и большим пальцем.

*- опорная нога* – это нога, на которую в момент исполнения движения приходится тяжесть тела.

*- работающая нога* - нога, которая находится в движении.

*- вытягивание пальцев ноги (носка) –* это работа всей стопы, когда при вытянутых пальцах мышцы свода стопы сокращены, щиколотка напряжена.

**Домашнее задание**:

- повторение и закрепление танцевальной постановки.

**Обратная связь:**

Фото самостоятельного выполнения задания отправлять на электронную почту [metodistduz@mail.ru](mailto:metodistduz@mail.ru) для педагога Симоновой Н.Г и в родительский чат Вайбер.