**План-конспект**

**дистанционного занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Чернышовой Ольги Васильевны**

**Дата проведения:** 30.12.2022

**Время проведения:** 11.50

**Объединение:** Коллектив современного танца «Азарт»

**Программа:** Современные танцы

**Группа №** 03-68

**Тема:** Ритмические упражнения. Элементы партерной гимнастики.

**Цель:**

-совершенствовать технику выполнения базовых элементов и связок;

**Задачи:**

**-** совершенствование раннее изученных элементов.

**Ход занятия**

**Вводная часть.**

Разминка:

а) Упражнения

- наклоны головы влево-вправо, вперед- назад, круговые движения.

- легато (круговые движения плечами, вперед-назад).

- повороты туловища вправо-влево, вперед-назад.

- наклоны влево- вправо, вперед-назад.

- ходьба по кругу;

- ходьба на носочках;

- ходьба на пятка;

- бег (захлест)

- приставным шагом.

**-** Разoгревание (warm up) (Упражнения на координацию и усиление кровотока – выполнять в среднем темпе с увлечением амплитуды).

Локальные (изолированные) движения частями тела.

Повороты головы, круговые движения плечами, движения стопой.

**Основная часть.**

1. **6 упражнений для расслабления спины и шеи после учебного процесса.**

1. Наклоны головы набок

Сядьте на стул. Положите правую ладонь на макушку и слегка потяните голову вправо, оставляя спину в прямом положении. Задержитесь на 30-40 секунд, медленно вернитесь в исходную позицию. Повторите по 5 раз для каждой стороны.

Зачем: помогает снять напряжение в шее.

2. “Кошка”

Встаньте на четвереньки и обопритесь на кисти рук. На выдохе максимально выгните спину вверх, опустите голову. На вдохе прогнитесь вниз и поднимите голову вверх. Повторите 10 раз.

 Зачем: растягивает мышцы спины и шеи, помогает избежать сутулости.

3. Наклон к стене

Встаньте лицом к стене на расстоянии двух шагов от нее. Поставьте ноги на ширине бедер. Наклонитесь вперед и упритесь руками в стену. Между корпусом и ногами должен образоваться угол 90°. Максимально выпрямите и вытяните позвоночник; оставайтесь в этой позиции 20-30 секунд. Повторите 5 раз.

Зачем: растягивает спину, улучшает осанку.

4. «Крылья бабочки»

Сядьте на край стула, разведите ноги на ширину плеч. Согните руки в локтях, закиньте за голову и сцепите пальцы на затылке. Максимально разведите локти. На вдохе раскройте руки в стороны и вытяните грудную клетку вперед. На выдохе снова заведите руки за голову и прогните спину назад. Почувствуйте натяжение мышц. Повторите 5 раз.

 Зачем: восстанавливает правильное положение позвоночника.

5. Скручивания на стуле

 Сидя на стуле прямо, аккуратно поверните корпус и плечи в сторону. Чтобы увеличить амплитуду и развернуться сильнее, возьмитесь ближайшей рукой за спинку стула. Задержитесь на 15-20 секунд. Повторите 5 раз для каждой стороны.

 Зачем: снимает боли в спине, выпрямляет позвоночник.

6. «Поза ребенка»

Опуститесь на колени, сложив стопы вместе. Положите ягодицы на пятки. На выдохе наклонитесь вперед и упритесь лбом в пол. Вытяните руки вдоль туловища ладонями вверх. Оставайтесь в позиции от 1 до 3 минут, акцентируя внимание на том, как растягивается позвоночник.

Зачем: эффективно снимает напряжение с мышц спины и шеи. Идеальное упражнение для завершения зарядки.

Важно! Выполняйте упражнения медленно и без резких движений. Чтобы лучше расслабиться, включите спокойную музыку и постарайтесь ни о чем не думать.

1. **Ритмические упражнения:**





1. **Партерная гимнастика** – это комплекс специально подобранных физических упражнений, которые выполняются на полу. <https://yandex.ru/efir?stream_id=4ca1c284629a6c88ad57b487229a574a&from_block=player_share_button_yavideo>, <https://youtu.be/7MzLZFD3Rr4>, <https://youtu.be/OK8HoFZGR-c>



**Заключительная часть.**

 **Домашнее задание:** Позиции рук и ног (повторить)

**Обратная связь**:

Фото самостоятельного выполнения задания отправлять на электронную

почту metodistduz@mail.ru для педагога Чернышовой О. В.