**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Ляпиной Альбины Николаевны**

**Объединение:** коллектив современного танца «Энергия»

**Программа:** «Мир танца».

**Группы:** 03-105.

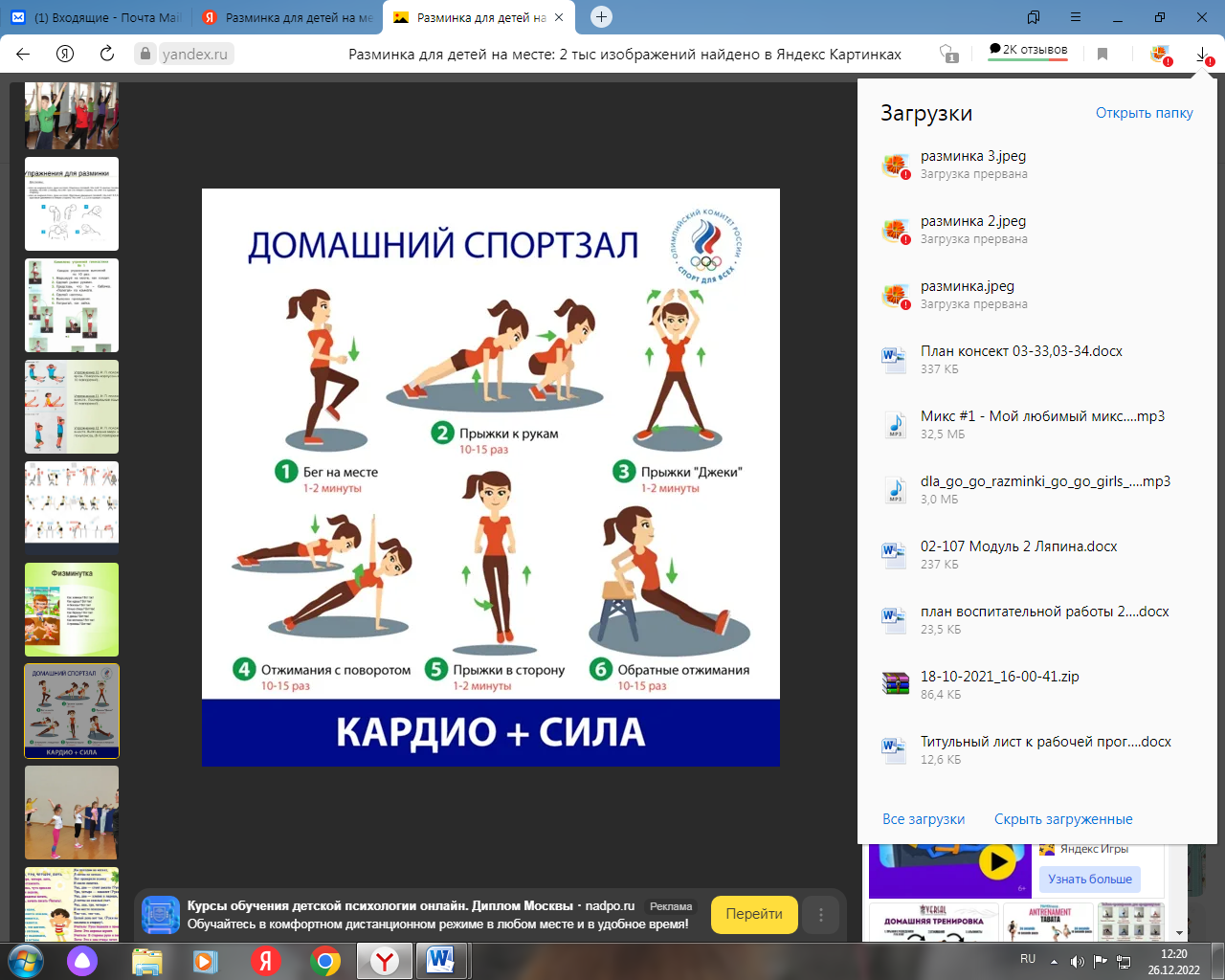
**Дата проведения:** 29.12.2022.

**Время проведения:** 14.30-16.00.

**Тема занятия:** «Упражнения на тренировку суставно-мышечного аппарата»

**Цель занятия:** Разогрев мышц. С помощью комплекса упражнений привести в движение мышцы всего тела, увеличить их подвижность.

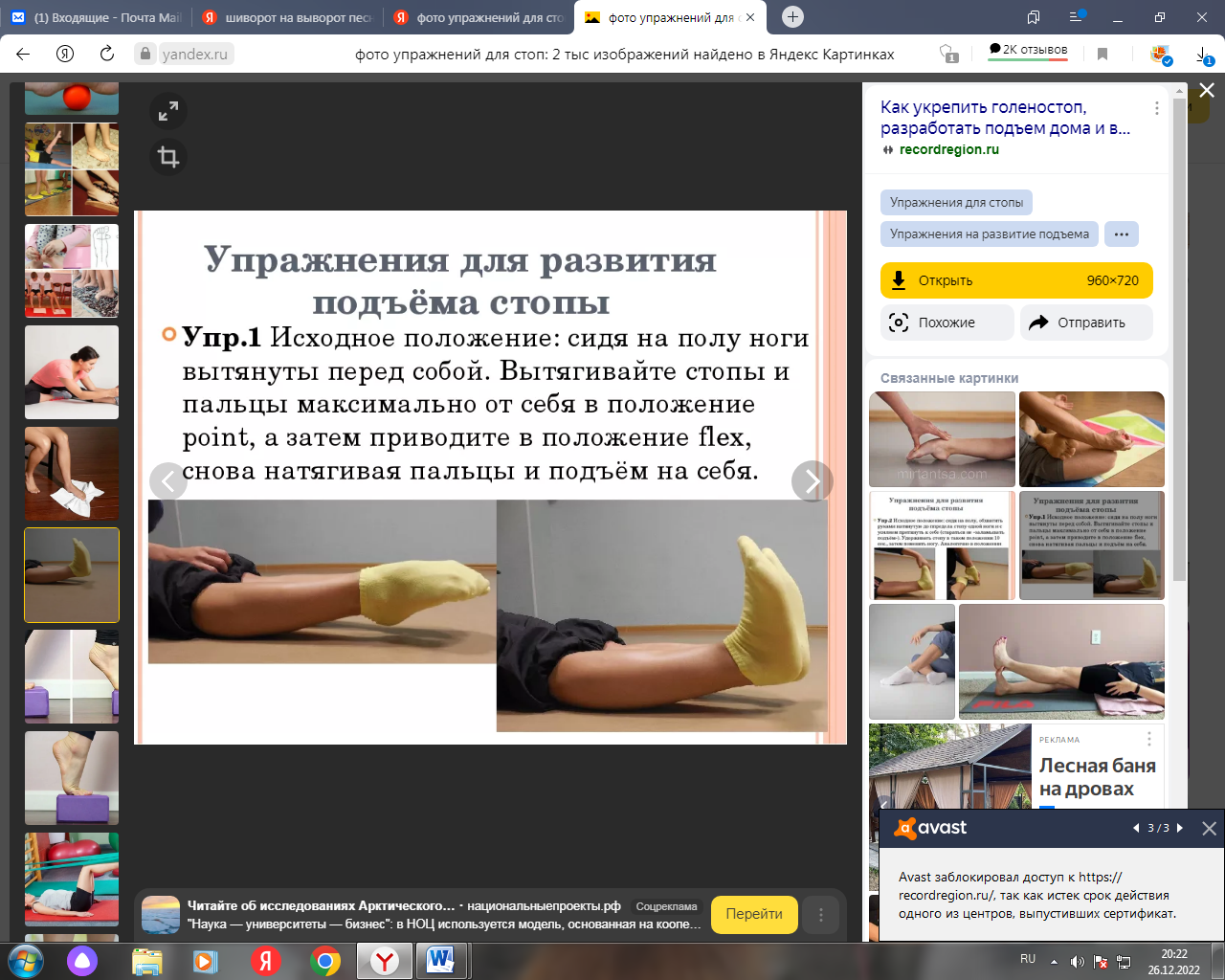
**Выполните разминку**:



Упражнения стретч-характера: шпагаты правый, левый, поперечный по 5 минут каждый.

**Примерные задания:**

1.Лежа на спине, руки вдоль туловища, носки тянем на себя и от себя (10 раз).



2. «Велосипед», ноги сгибаем — разгибаем в коленном суставе вперед и назад (20 раз).

3.Ноги выпрямляем, коленные суставы тянем к груди (10 раз). Упражнение направлено на укрепление мышц брюшного пресса, нагрузка идет на прямую мышцу живота.



4. Ноги согнуть в коленных суставах, стопы на пол, руки вдоль туловища. Поднимаем таз на выдохе и держим 5-7 секунд (4-8 раз). При выполнении этого упражнения бедра сжать и все втянуть в себя.



5. «Кошка» - выгибаем спину верх и вниз, растягивая позвоночник ( 8-10 раз).



- расслабление лежа на спине 2 минуты.

**Домашнее задание**:

- отработка танцевальной связки номера «Переполох».

Обратная связь [metodistduz@mail.ru](mailto:metodistduz@mail.ru) для Ляпиной А.Н.