**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Шитиковой Марины Александровны**

**Объединение:** танцевальный коллектив «Крылья»

Группа – 03-107

Программа - «Мир танца»

Дата проведения: - 18.12.2022.

Время проведения: 13.30

**Тема занятия:** «Общеукрепляющие и развивающие упражнение под музыку».

**Цель занятия:** формирование правильной осанки, укрепление мышц корпуса, рук и ног, развитие мышечной системы, связок, суставов; стимуляция кровообращения, что обеспечивает все внутренние органы питательными веществами и кислородом;

**Рекомендуемый комплекс упражнений:**

**Разминка.**

Вот сидит сова на ветке  
И вращает головой.  
Приготовились, ребята!  
Повторяем за совой.

Бойко двигает плечами  
Разноцветный попугай.  
Не сиди, дружок, на месте,  
Ну-ка повторяй!

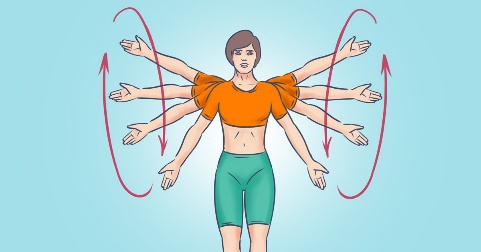
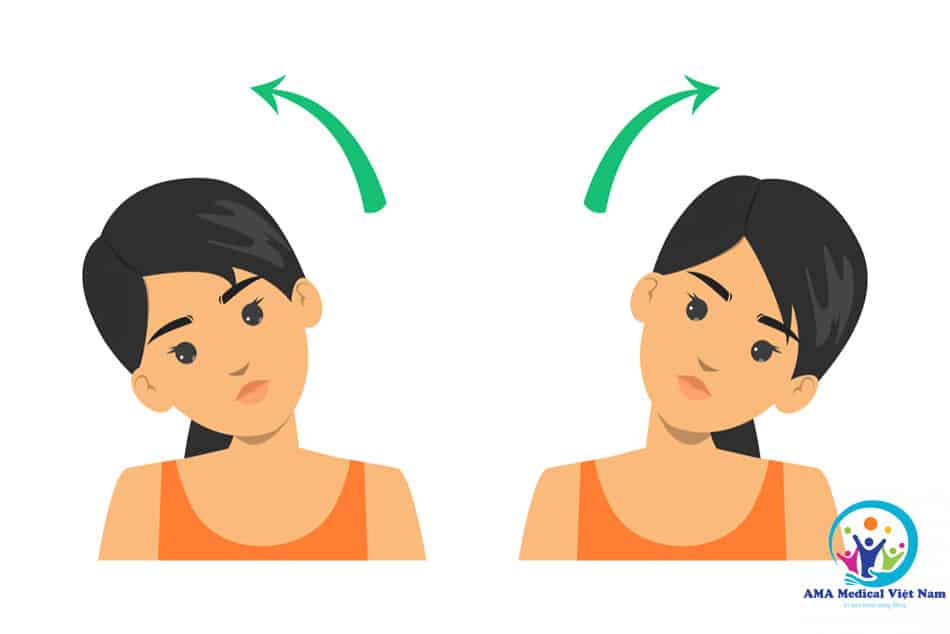
А теперь у нас по плану  
Упражнение для рук.  
Так покрутим ими дружно  
Как барсук и бурундук!

Наклоняются усердно  
Возле речки журавли.  
Ну-ка! Пробуем руками  
Дотянуться до земли.

Громко топают ногами  
Бегемот и носорог.  
Повторяем вместе с ними  
Упражнение для ног.

Вот присел медведь могучий  
И мгновенно встал опять.  
Ну и мы, конечно, тоже  
Будем приседать.

Замечательно! отлично!  
Посмотрите на меня!  
В завершение разминки  
Мы попрыгаем, друзья!



**Постановка корпуса**

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.



**Общеукрепляющие и развивающие упражнения под музыку**

* Стоим прямо. Поднимаем руки вверх, ладони в замок, прогнулись назад
* Правую руку перед собой, левой тянем ее вдоль корпуса. С другой руки
* Руки в замок за спиной, пружиним прямыми руками, опускаем корпус вниз
* Вытягиваем руки перед собой, опускаем голову и тянемся вперед
* Разводим руки в стороны, круговые движения
* Вдох, выдох
* Вращаем руками 4 круга назад, затем вперед
* На вдохе поднимаем руки и тянемся как можно выше
* Тянем правый трицепс, нажимаем на локоть рукой, повторяем упражнение на другую руку
* Соединяем ладони в замок за спиной. Меняем руки
* Вытягиваем руки параллельно полу. Растягиваем одну кисть, затем другую
* Расслабляем мышцы шеи с помощью легкого самомассажа
* Наклоняем голову вправо, влево, вперед, назад
* Ладони в замке на затылке тянем голову вниз, растягиваем поверхность шеи. Плавно качаем головой
* Руки в замке над головой, тянем корпус назад
* Махи прямой ноги назад, 8 раз, держим 8 секунд
* Повторяем махи на другую ногу
* Полные повороты корпуса
* Плавно опускаемся в складку, удерживаем несколько секунд
* Скручивания корпуса из стороны в сторону
* Наклоняемся в складку снова
* Тянемся левой рукой к правой ноге, правой рукой к левой ноге
* Медленно разводим руки в стороны, вдох, выдох
* Наклоняем голову назад, в сторону
* Делаем вдох-выдох

**Домашнее задание**:

- выполнение упражнений под музыку

- упражнение полумостик

-упражнение «кошка»

**Обратная связь:**

Фото самостоятельного выполнения задания отправлять на электронную почту [metodistduz@mail.ru](mailto:metodistduz@mail.ru) для педагога Шитиковой М.А.