**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Шитиковой Марины Александровны**

**Объединение:** танцевальный коллектив «Крылья»

Группа – 02-26, 02-27, 02-28

Программа - «Мир танца».

Дата проведения: - 18.12.2022.

Время проведения: 11-45, 15.10, 16.50

**Тема занятия:** «Азбука классического танца. Выработка осанки, опоры, выворотности, эластичности и крепости голеностопного и тазобедренного суставов».

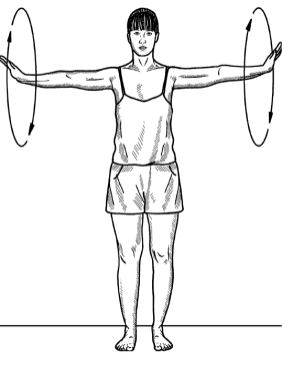
**Цель занятия:** укрепление мышечного скелета, развитие гибкости и подвижности суставов, улучшение общего самочувствия

**Рекомендуемый комплекс упражнений:**

**Разминка.**

И.п. стоя: выполняем круговые вращения головой, плечами, разогреваем мышцы рук, корпуса ног. Выполняем наклоны, «Мельница», махи ногами. Поочередные выпады.





**Азбука классического танца.**

**Выработка осанки, опоры, выворотности, эластичности и крепости голеностопного и тазобедренного суставов**

* И.п. – лежа на спине (на гимнастическом коврике) прижимаем правое колено к груди, отводим его в сторону, меняем ногу
* Упражнения выполняем плавно
* Вращаем стопами наружу и внутрь
* Раскрываем «бабочку», глубокое ровное дыхание
* Сгибаем ноги, стопы на ширине плеч, делаем полумостик
* Держимся ладонями за стопы, делаем полумостик
* Поднимаем стопы за голову, держимся ладонями за носки, тянем стопы за голову
* Левую ногу опускаем, правую продолжаем тянуть на себя. Меняем ногу
* Скручивания. Сгибаем левую ногу, опускаем левую колено вправо, смотрим через левое плечо. Меняем ногу
* Поза кобры, прогиб в спине
* Выдох, поза ребенка
* Становимся в позу кошки и делаем волну
* Поза кобры
* Тянемся грудью вниз, растягиваем плечи
* Возвращаемся в кобру
* Поза ребенка
* Поза коробочки
* Из положения сидя медленно ложимся на спину, руки вдоль тела, поднимаем таз 4 раза
* Сгибаем колени, тянем их к груди
* Раскачиваемся на круглой спине
* Делаем свечку
* Ложимся на живот, тянем спину вверх, руки вверх (лодочка)
* Поза кобры, поза ребенка
* Ложимся на живот, правой рукой берем стопу, тянемся вверх, повторяем с другой ноги
* Становимся на колени, делаем полумостик, держимся руками за стопы
* Садимся в бабочку
* Опускаемся в складку
* Поза лотоса, голову влево, вправо, вперед, назад, помогаем рукой наклонять голову
* Глубокий вдох, выдох

**Домашнее задание**:

- выполнение данного комплекса упражнений,

- выполнение упражнений «полумостик», поза «кобра»

- повторяем танец «Потолок ледяной»

**Обратная связь:**

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