**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Шитиковой Марины Александровны**

**Объединение:** танцевальный коллектив «Крылья»

Группа – 02-107

Программа - «Современные танцы»

Дата проведения: - 26.12.2022.

Время проведения: 13.30

**Тема занятия:** «Разучивание движений. Упражнения для развития гибкости».

**Цель занятия:** стимуляция кровообращения, что обеспечивает все внутренние органы питательными веществами и кислородом; снятие напряжение со спины и поясницы, расслабление и растяжение мышц всего тела.

**Рекомендуемый комплекс упражнений:**

**Разминка.**

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



 .



**Упражнения для развития гибкости**

И.п. лежа на спине (на коврике)

* Лежа на спине - сгибаем правую ногу в колене, подтягиваем ее к груди, отводим колено в сторону, тянем внутреннюю поверхность бедра
* Меняем ноги, прижимаем левое колено к груди
* Раскачиваем левое колено из стороны в сторону
* Меняем ноги
* Сгибаем обе ноги, делаем круговые вращения стопами, 4 раза во внешнюю сторону, 4 раза во внутреннюю
* Раскрываем «бабочку» лежа на спине. «Бабочка» прекрасно расслабляет тазобедренные суставы и улучшает кровообращение



* Сгибаем ноги. Делаем полумостик.
* Поднимаем ноги вверх, качаем складку
* Левую ногу опускаем на кровать, правую продолжаем тянуть на себя
* Меняем ноги
* Скручивания: сгибаем левую ногу, опускаем ее вправо, смотрим через левое плечо
* Повторяем с правым коленом. Растягиваем ягодичные мышцы
* Переворачиваемся на живот. Поза «Кобры», комфортный прогиб в спине
* Становимся в позу кошки и делаем волну
* Тянемся грудью вниз, растягиваем плечи и верхнюю часть позвоночника
* Поза «коробочки»
* Отдыхаем

**Домашнее задание**:

- выполнение упражнений под музыку

**Обратная связь:**

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