**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Ляпиной Альбины Николаевны**

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

**Программа:** «Мир танца».

**Группы:** 03-105.

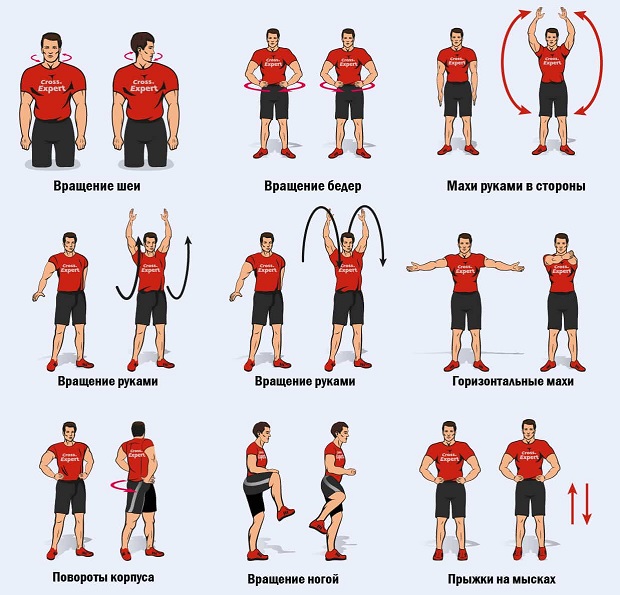
**Дата проведения:** 26.12.2022.

**Время проведения:**14.30-16.00.

**Тема занятия:** «Упражнения на тренировку суставно-мышечного аппарата ребенка. Правила постановки тела, понятия: «опорная нога», «работающая нога», «вытягивание пальцев ноги».

**Цель занятия:** развитие физических способностей ребенка и укрепление мышц.

**1.Выполните разминку:**



Каждое упражнение выполнить 10 раз.

Упражнения стретч-характера:

- шпагаты правый, левый, поперечный по 5 минут каждый.

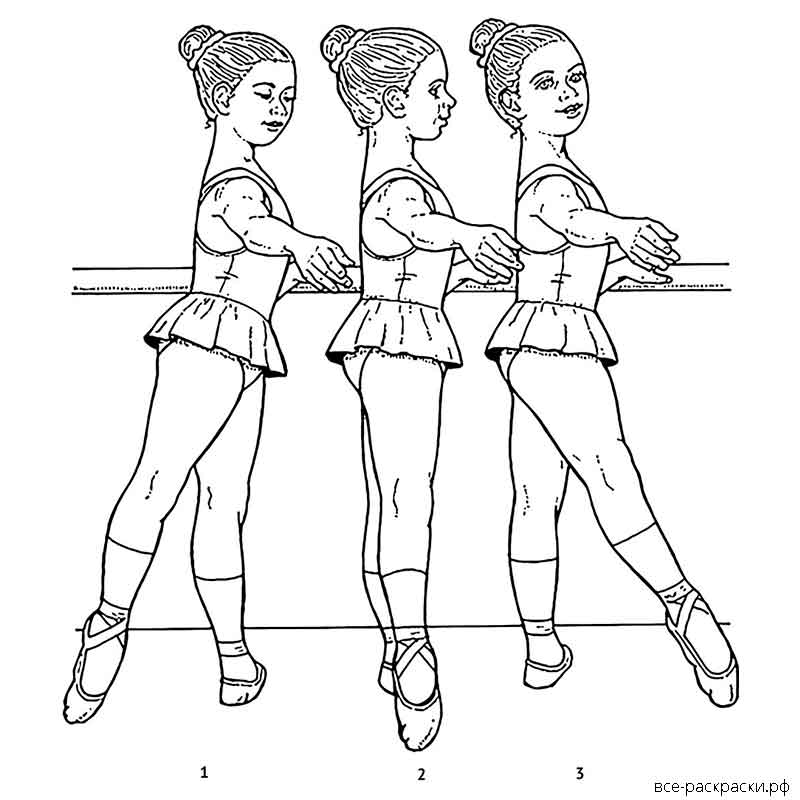
**Рекомендуемые упражнения:**

Постановка корпуса начинается сначала по I полувыворотной позиции ног. Руки находятся либо по сторонам, либо на поясе (пальцы «склеяны», большой палец сзади).



Корпус находится в вертикальном положении, позвоночник вытянут, талия удлинена. Плечи и грудная клетка раскрыты. Голову следует держать прямо. Бёдра подтянуты вверх, соответственно подтягиваются коленные чашечки, ягодичные мышцы собраны. Стопы всей подошвой свободно расположены на полу.

Опорная нога – это нога, на которую в момент исполнения движения приходится тяжесть тела (1,3).



Работающая нога - нога, которая находится в движении (2). Вытягивание пальцев ноги (носка) – это работа всей стопы, когда при вытянутых пальцах мышцы свода стопы сокращены, щиколотка напряжена.

- расслабление лежа на спине.

**Домашнее задание**:

- отработать постановку корпуса и сидя на ковре отработать вытягивание и сокращение стоп, как вместе так и поочередно.

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