**План - конспект**

**дистанционного обучения**

**педагога дополнительного образования Тартачной Г.В.**

Объединение: Танцевальная студия "Леди-блюз"

Программа: "Основы танца".

Группа 01-25

Дата проведения: 21.12.22г

Время проведения: 18.30

Тема: «Повороты. Правила выполнения».

Цель: Оосвоить технику танцевальных поворотов.

**Рекомендуемые упражнения**

-«Летит птица». И.п.: ноги на уровне плеч, руки опустить вниз. Имитировать взмах крыльев руками, занять и.п.

-«Птица ныряет». И.п: ноги на уровне плеч, руки приложить к плечам. Сделать наклон вперёд, руки отвести назад, занять и.п.

-«Ласточка». 1-й вариант. И.п.: сесть, руки по бокам. Встать, руки отвести назад, прогнуть спину, занять и.п. 2-й вариант. И.п.: сесть, руки по бокам. Встать, поднять руки параллельно полу, отвести одну ногу назад (в колене не сгибать). Повторять 6 раз, меняя ноги.

-«Цапля». И.п.: ноги на уровне плеч, руки на талию. Согнуть одну ногу и поднять вверх. Повторять 4-6 раз, меняя ногу.

-«Крокодил». И.п.: лечь лицом вниз на гимнастический коврик, руки вдоль тела. Поднять голову и без помощи рук плечи вверх (зафиксировать на 5 секунд), занять и.п.

-«Черепаха». И.п.: сидя на пятках сгруппироваться, руки возле коленей на полу. Перенести корпус вперёд, опустив живот и таз на пол, выполнить стойку на руках, повернуть голову вправо, влево, занять и.п.

-«Зайцы». И.п.: ноги рядом, руки выставить вперед, согнув в локтях. Прыгать вперёд 4 прыжка, сделать назад 1 прыжок, вправо 2 прыжка, влево 2 прыжка.

Источник: <https://kidteam.ru/detskiy-fitnes-programma-dlya-doshkolnikov.html>

**Теория для освоения техники поворотов.**

* **Осанка**

Вращения выполняют с подтянутым и ровным корпусом, "копчик втянуть", "шея длинная", подбородок смотрит наверх. Это поможет вам выравнять баланс и подтянуть ось, необходимую для долговременных вращений.

* **Точка**

Все танцоры знают, что для вращения нужно "держать точку", но вот интересно, в состоянии ли вы менять точку достаточно быстро? Для того, чтобы вращаться долго и много, вам нужно тренировать резкую и молниеносную смену точки. Точку следует держать на уровни ваших глаз и чуть выше. Не смотрите на пол, а то вы там и окажетесь.

* **Выравнивание (крест)**

Следует сконцентрироваться на выравнивании линии плеч с линией таза, они должны быть параллельны. Для этого следует тренироваться у зеркала, встаньте в релеве и убедитесь, что линии плеч и таза (бедер) параллельны. Так же, перед зеркалом, следует контролировать положение тела, станьте боком и убедитесь, что вы не наклонены вперед или не откинуты слишком назад.

* **Баланс**

Выполняя пируэты, вы балансируете на полупальце (релеве), практикуйте баланс без вращения. Если вы не можете простоять на полупальце не вращаясь, значит и в повороте вы не устоите.

* **Вытягивание**

Представьте, что во время вращения вас кто то вытягивает вверх за макушку. Это позволит вам держать ровную ось и подняться как можно выше на полупалец с привлечением основных мышц корпуса.

**Практические советы для выполнения поворотов.**

Практикуйте баланс на полупальцах без вращения, тренируйте и левую и правую ногу, следует стоять по восемь счетов в очень медленном темпе, это укрепит вашу ось.

**Домашнее задание:** отрабатывать повороты и вращения.

Обратная связь: Фото самостоятельного выполнения задания отправлять на электронную почту [metodistduz@mail.ru](mailto:metodistduz@mail.ru) для педагога Тартачной Г.В.