**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Шитиковой Марины Александровны**

**Объединение:** танцевальный коллектив «Крылья»

Группа – 01-26, 01-28

Программа - «Мир танца»

Дата проведения: - 22.12.2022.

Время проведения: 15.20, 16.50.

**Тема занятия:** «Постановка корпуса, общеразвивающие упражнение на укрепление мышц корпуса».

**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:**

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



 



**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 упражнения на укрепление мышц корпуса**

* 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

**Обратная связь:**

Фото самостоятельного выполнения задания отправлять на электронную почту metodistduz@mail.ru для педагога Шитиковой М.А.