**План конспект дистанционного обучения педагога дополнительного образования Тартачной Г.В.**

Объединение: танцевальная студия "Леди-блюз"

Программа: "Мир танца".

Группы 02-26

Дата проведения: 22.12.22г

Время проведения 18.30

Тема: "Азбука классического танца. Упражнения на тренировку суставно-двигательного аппарата».

Цель: способствовать творческой и физической активности детей.

**Суставная гимнастика.**

Суставная гимнастика является необходимой частью разминки перед тренировкой, если вы не хотите получить проблемы с суставами в будущем. Суставную гимнастику обычно выполняют сверху вниз, начиная с шеи и заканчивая стопами, но принципиальной роли порядок упражнений не играет. Вращательные упражнения не забывайте выполнять как по часовой, так и против часовой стрелки.

Суставная гимнастика будет полезна, кстати, и в качестве обычной утренней зарядки.

****1. Наклоны головы****

Начинаем разминку перед тренировкой с  шеи. Поворачивайте голову вправо-вперед-влево-вперед, стараясь не делать резких движений. Назад голову не запрокидывайте.

****Сколько выполнять:**** 14-16 наклонов всего.

****2. Вращение плечами****

Опустите руки вдоль туловища и начните выполнять вращательные движения плечами по кругу. Понемногу увеличивайте амплитуду, стараясь хорошо размять плечевые суставы.

****Сколько выполнять:**** 5 вращений в одну сторону, затем 5 вращений в другую сторону.

****3. Вращение локтями****

Перед тренировкой обязательно разомните локтевые суставы, которые получают сильную нагрузку во время тренировки верхней части тела. Для этого поднимите руки параллельно полу и выполните вращательные движения предплечьями.

****Сколько выполнять:**** 5 вращений в одну сторону, затем 5 вращений в другую сторону.

****4. Вращение руками****

Продолжаем разминку перед тренировкой вращениями рук. Поднимите руки вверх над головой и начните вращать ими, хорошо разминая плечевые суставы. Двигайте руками широко и амплитудно, вращения не должны быть вялыми.

****Сколько выполнять:**** 5 вращений вперед, затем 5 вращений назад.

****5. Вращение запястьями****

Если вы тренируете руки или выполняете планки и отжимания, не забывайте хорошо разминать перед тренировкой запястные суставы, которые получают большую нагрузку. Для этого согните руки в локте и начните вращать запястьями по кругу.

****Сколько выполнять:**** 7 вращений в одну сторону, затем 7 вращений в другую сторону.

**Домашнее задание**: выполнение комплекса суставной гимнастики.

Обратная связь: высылаете фото WhatsApp 89046882647 Тартачной Г.В.