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

Объединение: танцевальная студия "Леди-блюз"

Программа: "Основы танца".

Группа 05-01

Дата проведения 22.12.22

Время проведения: 15.10

Тема: "Постановка танцевальной композиции "Олимпийский огонь".

Изучение движений и связок танца".

Цель: развитие с помощью разучивания и отработки танцевальных композиций координации движений, чувства ритма.

Рекомендуемый комплекс упражнений для разминки.

**Динамическая растяжка мышц.**

****1. Разведение рук для плеч, спины и груди****

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Руки разведены в стороны и параллельны полу. Затем перекрестите руки, сводя их у груди. Во время выполнения этого упражнения для разминки перед тренировкой почувствуйте приятное растяжение в спине между лопаток.

****Сколько выполнять:**** 8-10 повторений

****2. Разведение локтей для дельт и плечевых суставов****

Останьтесь стоять прямо, согните руки в локтях под прямым углом и поднимите их параллельно полу. Сведите руки вместе. Затем широко разведите руки в стороны, не опуская локти. Почувствуйте работу плечевых суставов и напряжение в дельтах (мышцы плеч) и трицепсах (мышцы задней поверхности рук).

****Сколько выполнять:**** 8-10 повторений.

****3. Сгибание рук для бицепсов и трицепса****

Это очень простое упражнение для разминки перед тренировкой, которое поможет вам размять мышцы рук – бицепсы и трицепсы. Для этого отведите прямые руки немного назад и начните сгибать и разгибать руки в максимальной амплитуде.

****Сколько выполнять:**** 8-10 повторений

****4. Повороты для пресса и косых мышц****

Встаньте прямо, ноги расставьте широко. Руки разведите в стороны до параллели с полом. Начните попеременно поворачивать тело вправо и влево. Поворот должен осуществляться за счет скручивания корпуса, а не поворота таза. Это упражнение очень полезно для разминки брюшных мышц.

****Сколько выполнять:**** 8-10 поворотов всего.

****5. Наклоны в сторону для пресса и косых мышц****

И еще одно эффективное упражнение для пресса и косых мышц. Положите руки на пояс и начните выполнять попеременные наклоны вправо и влево, вытягиваясь за вытянутой вверх рукой. Также это упражнение полезно для снятия напряжение со спины и выпрямления позвоночника.

****Сколько выполнять:**** 8-10 наклонов всего.

****6. Выгибания для спины и позвоночника****

Это очень простое и крайне эффективное упражнение не только для разминки перед тренировкой, но и для расслабления позвоночника. Его можно выполнять, если вы чувствуете напряжение и скованность в спине. Сядьте в неглубокий полуприсед, ладони положите на бедра, в спине небольшой прогиб. Скруглите позвоночник в грудном отделе, немного поднимаясь из приседа. Затем снова прогнитесь в спине.

****Сколько выполнять:**** 6-8 повторений.

****7. Наклон в приседе для спины и плеч****

Опуститесь в глубокий сумо-присед, спина немного наклонена, ладони положите на колени. Начните выполнять наклоны сначала к одной ноге, потом к другой. Выполняйте это упражнение для разминки перед тренировкой в динамике.

****Сколько выполнять:**** 6-8 поворотов всего.

### **Движения для танца «Олимпийский огонь» смотрите в чате группы на** WhatsApp.

### **Домашнее задание: повторите изученные движения танцевальной постановки «Олимпийский огонь».**

**Обратная связь:**

высылаете фото с отработкой упражнений на WhatsApp 89046882647 Тартачной Г.В.