**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Шитиковой Марины Александровны**

**Объединение:** танцевальный коллектив «Крылья»

Группа – 03-30

Программа - «Основы танца»

Дата проведения: - 15.12.2023.

Время проведения: 14.30

**Тема занятия:** Основы классики. «Танцы на полу». Изучение и выполнение оздоровительного комплекса на полу

**Цель занятия:** развитие координации и выразительности движений, чувства ритма и музыкального слуха, правильной осанки, физического развития и физической подготовки детей.

**Рекомендуемый комплекс упражнений:**

**Разминка.**

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



 .



**Изучение и выполнение оздоровительного комплекса на полу**

* Сидим на ковре, ноги скрестно. 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
* Становимся в позицию на колени, тянемся руками вперед
* Правая нога вперед, 8 наклонов к ноге, круговые движения стопой, разминаем голеностоп
* Сгибаем колено, качаем в разные стороны
* Повторяем на другую ногу
* 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 данного комплекса упражнений,

- выполнение упражнений «коробочка», «бабочка»

- повторяем танец «Потолок ледяной»

**Обратная связь:**

Фото самостоятельного выполнения задания отправлять на электронную почту [metodistduz@mail.ru](mailto:metodistduz@mail.ru) для педагога Шитиковой М.А.