**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Шитиковой Марины Александровны**

**Объединение:** танцевальный коллектив «Крылья»

Группа – 02-26, 02-27, 02-28

Программа - «Мир танца».

Дата проведения: - 14.12.2022.

Время проведения: 11-45, 15.10, 16.50

**Тема занятия:** «Азбука классического танца. Упражнения на тренировку суставно-мышечного аппарата».

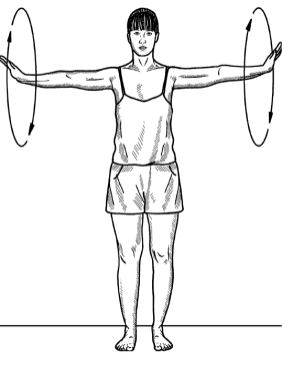
**Цель занятия:** укрепление мышечного скелета, развитие гибкости и подвижности суставов, улучшение общего самочувствия

**Рекомендуемый комплекс упражнений:**

**Разминка.**

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





**Азбука классического танца. Упражнения на тренировку суставно-мышечного аппарата**

Суставная гимнастика для начинающих – отличный способ надолго сохранить здоровье суставов, эластичные связки и прекрасную физическую форму. В основе упражнений лежат плавные растягивающие движения, которые мягко воздействуют на связки и суставы. Комплекс выполняется в комфортном темпе.

Упражнения на тренировку суставно-мышечного аппарата

* И.п. – стоя, ноги на ширине плеч делаем вдох, выдох, поднимаем руки вверх, вниз
* Наклоняем голову вправо, влево, вперед, назад
* Растягиваем мышцы шеи, помогаем себе рукой
* Вращаем плечами 4 раза назад, 4 раза вперед
* Добавляем вращения руками
* Добавляем вращения кистями вперед назад
* Ставим руки на пояс, наклоны вперед назад
* Круговые вращения бедрами
* Наклоняемся вправо, левая рука над головой, наклоняемся влево, правая рука над головой
* Ноги на ширине плеч, руки на коленях, растяиваем подколенные связки
* Вытягиваем руки в замке, держим наклон 8 секунд
* Плавно опускаемся вниз, тянемся ладонями к полу
* И.п. стоя,. ноги на ширине плеч – вращения коленями
* Крутим правое колено 4 раза во внешнюю сторону, 4 раза во внутреннюю
* Стопы вместе- круговые вращения коленями вправо и влево, разогреваем коленные суставы
* И.п. стоя. Опускаемся в складку, тянемся животом к ногам. Делаем вдох и выдох, округляем спину, медленно поднимаемся вверх
* Вращаем правую стопу во внешнюю сторону, теперь во внутреннюю, меняем ногу
* Встаем на правый носок, тянем голеностоп, вращаем стопой в 1 сторону, затем в другую, меняем ногу
* Тянем правое колено к себе, меняем ногу
* Сгибаем правую ногу, тянем переднюю поверхность бедра, меняем ногу
* Делаем глубокий вдох, руки вверх, медленный выдох
* Кладем правую стопу на левое колено, наклоняемся вперед, тянемся руками вперед, меняем ногу, тянем заднюю поверхность бедра, округляем спину, поднимаемся в и.п.
* И.п – ноги чуть шире плеч, наклоняемся вперед, тянемся к правой ноге, меняем ногу
* Разворачиваем правую стопу, тянем носок на себя, растягиваем заднюю поверхность, фиксируем носок рукой
* Выпад на правую ногу, выпад на левую ногу, рукой помогаем держать колено, отводим колено рукой, наклоняем корпус вправо, округляем спину, поднимаемся в и.п.
* Плавно опускаемся в воздушное приседание, отводим руки назад, сводим лопатки, раскрываем грудь. Медленно поднимаемся вверх
* Вытягиваем руки перед собой в замке, округляем спину, растягиваем позвоночник, руки вверх, выдох, опускаем руки вниз
* Встаем в ласточку, руки на талии, тянем левую ногу назад. Меняем ногу. Тянем носок вверх
* Опускаемся в складку, поднимаемся вверх
* Глубокий вдох, выдох

**Домашнее задание**:

- выполнение данного комплекса упражнений,

- выполнение упражнений «полушпагат», «складка на полу»

- 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.