**ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ ТО «Глория»**

**группа:** «Капельки»

**ТЕМА:** ПАРТЕР: УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ СПИНЫ И БРЮШНОГО ПРЕССА.

**ЦЕЛЬ**: способствовать развитию физических данных детей, умения правильно выполнять упражнения.

 **ЗАДАЧИ:** научить точно и выполнять упражнения

 развитие физические данные детей;

 воспитание силы воли, трудолюбия и дисциплины. **тип занятия**: комбинированный.

**План занятий:**

**Организационная часть** (поклон, тема и цели занятия.)

**Основная часть:**

 - музыкально-ритмическая разминка:

 бег, прыжки, галоп, подскоки.

 Комплекс разогревочных упражнений

 - упражнения в партере: комплекс упражнений на

 укрепление мышц спины и брюшного пресса.

 (видео упражнений <https://youtu.be/55lQ81YdQNw> )

 - танец: повторение 1 части танца «Мамин танец».

 (видео движений прикреплено в видео приложении)

**Подведение итогов:** анализ работы на занятии.

**Домашнее задание:** закрепление выученного на занятии