**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Фомина Валентина Анатольевича**

**Объединение – основы ритмики**

**Программа – основы ритмики**

**Группа – 01-105**

**Дата проведения: 29.12.2022**

**Время проведения: 14.00**

**Тема занятия: Ритмико-гимнастические упражнения. Упражнения на расслабления мышц.**

**Цель занятия: развитие с помощью разучивания и отработки ритмико-гимнастических упражнений гибкости, подвижности в суставах.**

**Рекомендуемый комплекс упражнений:**

**- упражнения для мышц шеи и головы:**

Наклон головы вперед, назад, вправо, влево.

Поворот головы вправо, влево.

Круговые вращения головой в правую и левую стороны.

- упражнения для мышц плечевого пояса:

Поднимание и опускание плеча.

Вращение плечами вперед, назад.

- упражнение на мышцы верхних конечностей:

Круговые вращения в лучезапястном суставе. К себе, от себя.

Круговые вращения в локтевом суставе. К себе, от себя.

Круговые вращения в плечевом суставе. К себе, от себя.

- упражнения на мышцы туловища:

Наклон вперед, прогиб назад.

Наклоны в правую и левую сторону.

Круговые движения в правую и левую сторону.

- упражнения на мышцы нижних конечностей:

Переходы с одной ноги на другую в приседе.

Выпады вперед левой и правой ногой.

- И.п. - сед, ноги вперед. Вдох, руки вверх, на выдохе выполнить наклон вперед. Обхватить стопы двумя руками. Задержать дыхание в этой позиции на 2-3 счета. Принять и.п. Повторить 3-5 раз.

- И.п. - сед, ноги в стороны. Вдох, руки вверх, на выдохе выполнить наклон вперед. Потянуться руками вперед. Задержать дыхание в этой позиции на 2-3 счета. Принять и.п. Повторить 3-5 раз.

Домашнее задание:

- повторить танцевальные шаги: полька, вальсовый шаг на четыри счета.

Обратная связь: Фото и видео самостоятельного выполнения задания отправлять на электронную почту [metodistduz@mail.ru](mailto:metodistduz@mail.ru), или вотсап на номер

8 905 682 30 02.

**Хорошей тренировки!!!**