**План-конспект**

**дистанционного занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Чернышовой Ольги Васильевны**

**Дата проведения: -** 18.12.2023**.**

**Время проведения:** 11:50

**Объединение –**Коллектив современного танца «Азарт»

**Программа** - «Основы ритмики».

**Группа -** 01-88.

**Тема**: Ритмико-гимнастические упражнения. Упражнения на координацию движений.

**Цель:**

-совершенствовать технику выполнения базовых элементов и связок

**Задачи:**

- улучшить работу вестибулярного аппарата;

- развивать координацию движений;

**Ход занятия:**

**Вводная часть**

Разминка.

1. Делаем глубокий вдох и поднимаемся на носочках. Тянем ручки вверх как можно выше, будто пытаемся достать до потолка. Опускаемся на полную стопу и выдыхаем. Количество подходов – 10.
2. Наклоняем голову влево, возвращаемся в исходное положение на пару секунд и после наклоняем голову вправо. Далее делаем круговые движения головой – в правую сторону, потом в левую. Время выполнения – 2 минуты.
3. Теперь плечи и руки. Поочередно приподнимаем одно плечо, потом другое, затем сразу оба. Далее делаем руками махи вверх – по очереди, то левой, то правой рукой. Затем круговые движения руками, как при плавании – сначала брассом, потом кролем. Стараемся делать упражнения максимально медленно.

**Основная часть.**

1. 
2. Упираемся руками в бока и делаем наклоны – влево, вправо, затем вперед и назад. По 5 раз – в каждую сторону.
3. Шагаем на месте в течение 2-3 минут, как можно выше поднимая колени. Далее подпрыгиваем 5 раз на левой ножке, потом 5 раз – на правой, далее 5 раз – на обеих, а потом – прыжки с поворотом на 180 градусов.
4. Вытягиваем руки вперед, сцепляем пальцы в замочек и тянемся вперед – максимально далеко. Затем, не теряя замочка, опускаем руки вниз и пытаемся достать ладошками до пола. Ну и заканчиваем упражнение, пытаясь достать сцепленными ладонями «до потолка». 
5. **Выполняем приседания**. Условия: спинку держим прямой, ноги – на ширине плеч, руки можно сцепить за головой в замочек или вытянуть вперед. Число повторов – 10-15.
6. **Отжимаемся.** Мальчики отжимаются, конечно, от пола, а вот девочкам задачу можно упростить – отжиматься можно от стула или дивана. Число повтором – от 3-5.
7. **Лодочка**. Ложимся на животик, вытягиваем руки вперед и чуть-чуть вверх (задираем нос лодки), и ноги также – соединяем вместе, приподнимаем вверх «корму лодки». Прогибаем спинку как можно усерднее. Время выполнения – 2-3 минуты.
8. **Мостик.** Ложимся на пол (дети, умеющие опускаться на мостик из позиции стоя, опускаются прямо из нее), упираемся ступнями и ладонями в пол и, выпрямив ручки с ножками, прогибаем спину дугой. Время выполнения – 2-3 минуты.
9. **Усаживаемся на пол и ножки разводим в стороны**. Поочередно тянемся руками к пальцам левой ноги, потом к пальцам правой. Важно касаться животом ноги, чтобы корпус ложился вместе с ногой – параллельно полу.
10. **Сгибаем левую ногу в колене и поднимаем ее вверх, делаем хлопок руками под ней**. Затем повторяем с правой ногой. Далее поднимаем вытянутую левую ногу максимально высоко вверх (хотя бы на 90 градусов относительно пола) и снова хлопаем в ладоши под ней. Повторяем для правой ноги. 
11. **Ласточка.** Разводим руки в стороны, левую ногу отводим назад и, немного наклонив корпус вперед, замираем в позе ласточки на 1-2 минуты. Важно, чтобы тело в этот момент находилось параллельно полу. Далее повторяем упражнение, меняя ногу.
12. Зажимаем между коленками обычный мяч, расправляем плечи, упираемся руками в пояс. Теперь медленно приседаем, удерживая спину ровной и мяч между коленей. Число повторов – 10-12.
13. Упираемся руками в пол и «зависаем» над ним в позиции «отжимания». А теперь медленно с помощью рук «идем» в вертикальное положение. Немного отдыхаем в позе «страуса» и «топаем» руками вперед до первоначальной позиции. Туда и обратно ходим руками 10-12 раз.

Заканчиваем зарядку простым упражнением для отдыха: вытягиваемся «по стойке смирно» на вдохе, напрягая все мышцы – на 5-10 секунд. Затем резко расслабляемся по команде «вольно», выдыхая. Повторяем упражнение 3 раза.

**Упражнения на координацию движений**

<https://youtu.be/PN1suqm0FIU>

<https://youtu.be/1ZWJ8ruVF3I>

 **Заключительная часть:**

**Домашнее задание:** отработать изученные упражнения на координацию движений.

3. Обратная связь: высылаете фото и видео с отработкой упражнений WhatsApp 89056805056 Чернышовой О.В. и на почту **metodistduz@mail.ru**