**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Фомина Валентина Анатольевича**

**Объединение – Основы ритмики**

**Программа – Основы ритмики**

**Группа – 01-87**

**Дата проведения: 12.12.2023**

**Время проведения: 14.15** -14.45

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

**Цель занятия: р**азвитие с помощью разучивания и отработки ритмико-гимнастических упражнений координацию движений.

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.

Домашнее задание:

- повторить танцевальные шаги: полька, вальсовый шаг на четыре 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!!!!**