**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Фомина Валентина Анатольевича**

**Объединение – Основы ритмики**

**Программа – Основы ритмики**

**Группа – 01-87**

**Дата проведения: 18.12.2023**

**Время проведения: 14.00**

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

**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.

Упражнения на координацию движений:

И.п. стоя, ноги на ширине плеч. Руки вперед.

На раз- выполнить вращение левой рукой вперед, правой рукой назад.

На два- выполнить вращение правой рукой вперед, левой рукой назад.

Повторить 5-7 раз.

И.п. стоя, ноги на ширине плеч. Руки прижаты.

На раз-сделать мах правой рукой вперед, левой-назад.

На два-сделать мах левой рукой вперед, правой-назад.

Повторить 5-7 раз.

И.п. стоя, ноги на ширине плеч. Руки в стороны.

На раз-наклон вперед, левой рукой коснуться стопы правой ноги. Правая рука на поясе.

На два-выпрямиться, руками сделать мах в стороны.

На три-наклон вперед, правой рукой коснуться стопы левой ноги. Левая рука на поясе.

На четыре-выпрямиться, руками сделать мах в стороны.

Повторить 5-7 раз.

**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!!!!!!!**