**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Прохоровой Веры Леонидовны**

**Объединение:**«Мир искусства»

**Программа:** «Мир искусства».

**Группа:** 02-32.

**Дата проведения:**19.12.2023.

**Время:** 14.40 -16.10

**Тема занятия:** Продолжение работы, заливка фона. Лёгкая разживка главных и дополнительных элементов.

**Цель занятия:** Научить детей закрашивать фон между элементами и писать усики, травинки, завитки, метёлки.

**Примерное выполнение задания педагога:**

Образец закрашивания фона между элементами. Написание усиков, травинок, метёлок по фону



Продолжение второй части композиции. Закрашиваем фон красным цветом вокруг рыбок, листиков и ведущих линий. Дать высохнуть, затем пишем травинки, метёлки, усики зелёным и чёрным цветом. Поставить ватной палочкой «тычки».

**Комплекс упражнений на укрепление мышц шеи.**

**Упражнение 1.**

Из исходного положения удерживать голову в горизонтальном положении 20 секунд, затем принять положение расслабления и полностью расслабиться в течение 10 секунд. Сделать три подхода.

**Упражнение 2.**

Лежа в исходном положении, подтягивать подбородок к груди и возвращаться в исходное положение. Повторить 20 раз, затем вернуться в положение для расслабления и полностью расслабиться. Выполнить три подхода.

**Упражнение 3.**

Из исходного положения поочередно подтягивать подбородок то к правой ключице, то к левой, всего 20 раз, затем перейти в положение расслабления и полностью расслабиться. Выполнить три подхода.

**Упражнение 4.**

Из положения расслабления начинаем тянуть плечи в направлении ног, а макушку головы в противоположном направлении (от тела). Удерживаем в таком положении 10-15 секунд, затем расслабляем. Выполняем три подхода.

После каждого упражнения важно расслаблять мышцы, чтобы они омывались свежей кровью и восстанавливались после напряжения.

**Упражнение 5.**

Сделать расслабляющий массаж шеи поглаживающими движениями то правой, то левой ладонью (всей кистью руки) в направлении сверху вниз (от подбородка до ключиц), как бы отправляя застоявшуюся жидкость к лимфатическим узлам, расположенным в зоне ключиц (лимфодренаж).

Отдохнуть после выполнения упражнений, после чего можно вставать.

**Домашнее задание:** выполнить заливку фона, написать усики, травинки, метёлки. Поставить тычки.

**Обратная связь**[metodistduz@mail.ru](mailto:metodistduz@mail.ru)Прохорова В.Л.