**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Фомина Валентина Анатольевича**

Объединение – Основы ритмики

Программа – Основы ритмики

Группа – 01-86

Дата проведения: 13.12.2023

Время проведения: 18.30

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

Цель занятия: разучивание и отработка ритмико-гимнастических упражнений на 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 четыри счета.

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

8 905 682 30 02