**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Фомина Валентина Анатольевича**

Объединение – Основы ритмики

Программа – Основы ритмики

Группа – 01-86

Дата проведения: 20.12.2023

Время проведения: 18.30

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

Цель занятия: Научить детей согласовывать движения рук с движениями ног, туловища, головы.

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.

**Основная часть:**

***Игры  на  развитие  координации:***

1. **«Гусеница»**

Лечь  на спину, руки вытянуты над головой. Перекатываясь только с помощью плеч, нужно докатиться до края коврика и вернуться обратно.

1. **«Солдатик»**

Лежа на спине, прижать руки к бокам. Перекатываясь только с помощью плеч, доползите до края коврика, и вернуться обратно.

1. **«Собачка»**

Лечь на живот, руки держать впереди с опорой на предплечья. На руках доползите до края коврика и обратно.

1. **«Лодочка»**

Лечь  на живот, руки вытянуть вперед. Сделать прогиб, удерживая прогиб, поднять руки и голову. После повторить это упражнение на спине: удерживать на весу голову и ноги, постепенно увеличивая время растяжки.

**5. «Мишка на бревне»**

По начерченной полосе, или из растянутых двух шнуров  шириной 20 см,  необходимо пройти на четвереньках в конец полосы и вернуться обратно.

**6.«Акробат»**

На полу растянуть шнур или 2 скакалки, вытянутые по прямой линии. Дети по одному идут по шнуру или скакалке, приставляя пятку к носку. Руки - в стороны.

**7. «Ручеек»**

Дети должны перепрыгнуть на двух ногах через шнур, лежащий на полу. Шнур можно растянуть зигзагом или несколькими рядами.

**8.«Петрушка"**

Стоя на полу, слегка наклонившись. Прямые повисшие руки раскачиваются в стороны, затем перекрещиваются.

**9.«Маятник"**

 Стоя, слегка наклонившись. Руки - вниз, перед собой; раскачиваются параллельно вправо - влево.

**10.«Балерина»**

Стоя прямо, ноги чуть расставлены. Широкий взмах руками, разведенными в стороны. Подняться на носки. Взмах кистями рук.

**11.« «Шофер»**

 Дети, вращая руками воображаемый руль, передвигаться по условным дорожкам, поворачивая то вправо, то влево. Хорошо, если «шофер» сумеет правильно реагировать на зеленый, красный, желтый свет, при помощи  цветных кружков.

**12.«Дворник»**

Руки - одна наверху, другая внизу – обхватывают рукоятку воображаемой метлы. Широкими взмахами подметаем тротуар.

**13.«Сгребаем снег»**

Руки «обхватывают черенок лопаты». Дети движениями показывают сгребание снега в большие и маленькие сугробы.

**14.« «Рубим дрова»**

Расставить ноги на ширину плеч. Руки со сцепленными пальцами – над головой. Наклоняясь, широким взмахом опускать руки вниз.

Домашнее задание:

- повторить танцевальные шаги.

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!!!!!!!**