**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Бунеевой Веры Анатольевны**

Объединение – Основы гимнастики

Программа - «Основы гимнастики»

Группа – 02-86, 02-89

Дата проведения: - 19.12.2023

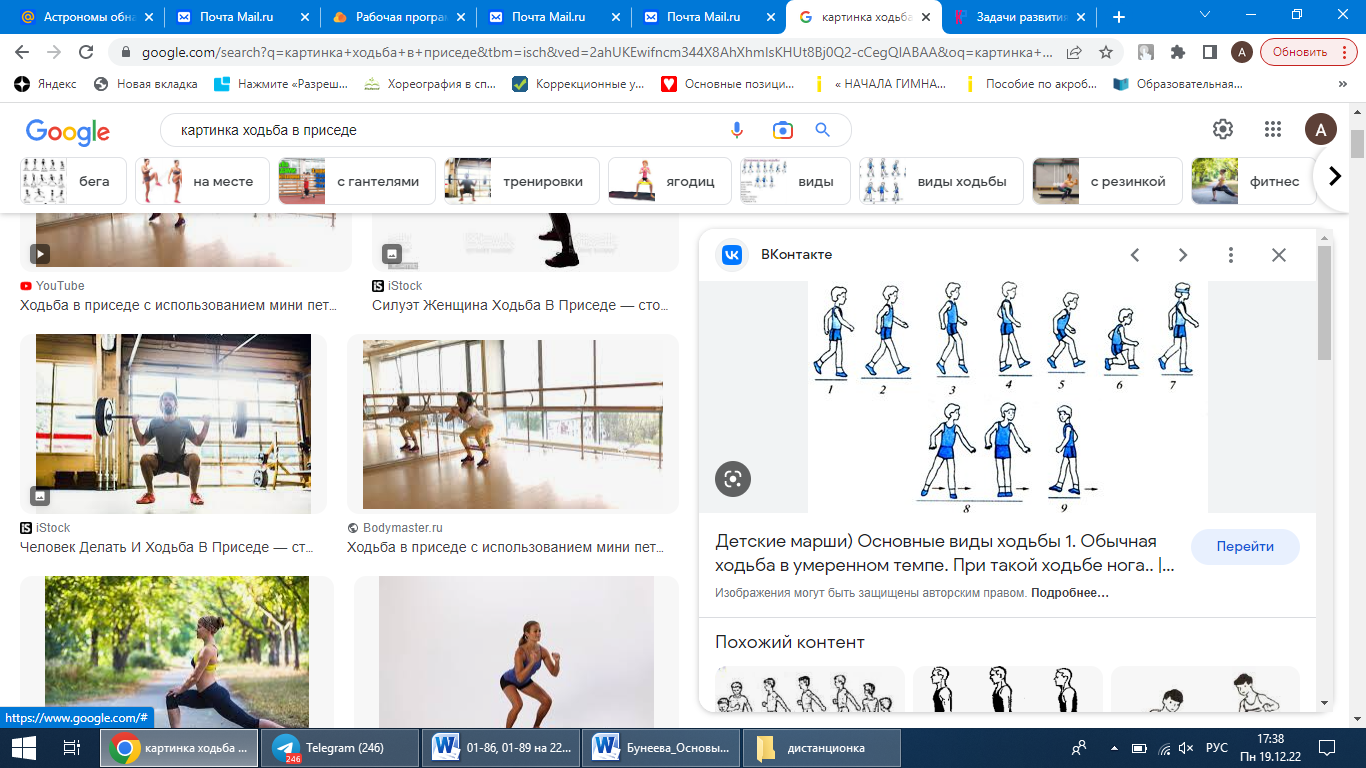
Время проведения: 8:30, 10:30

**Тема занятия:** «СФП. Основные упражнения, стрейчинг. Упражнения игрового стрейчинга».

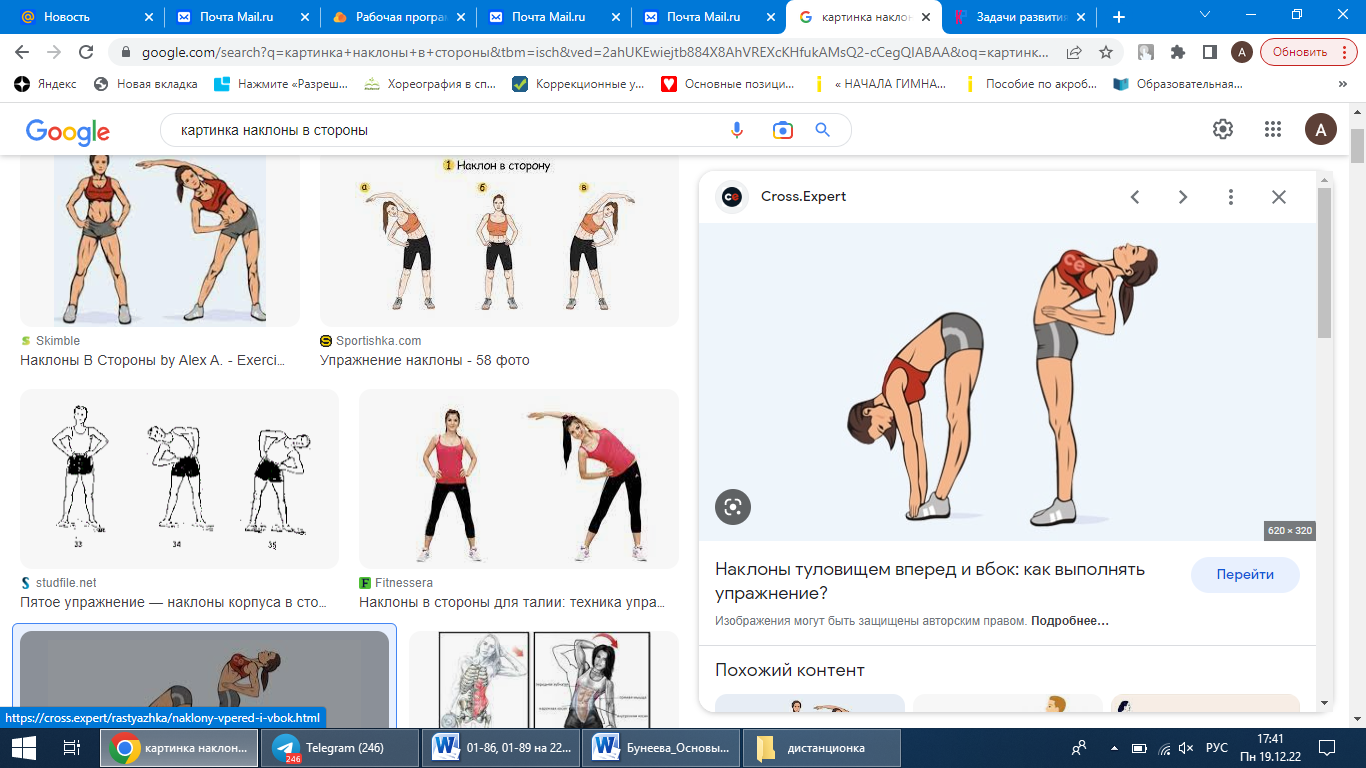
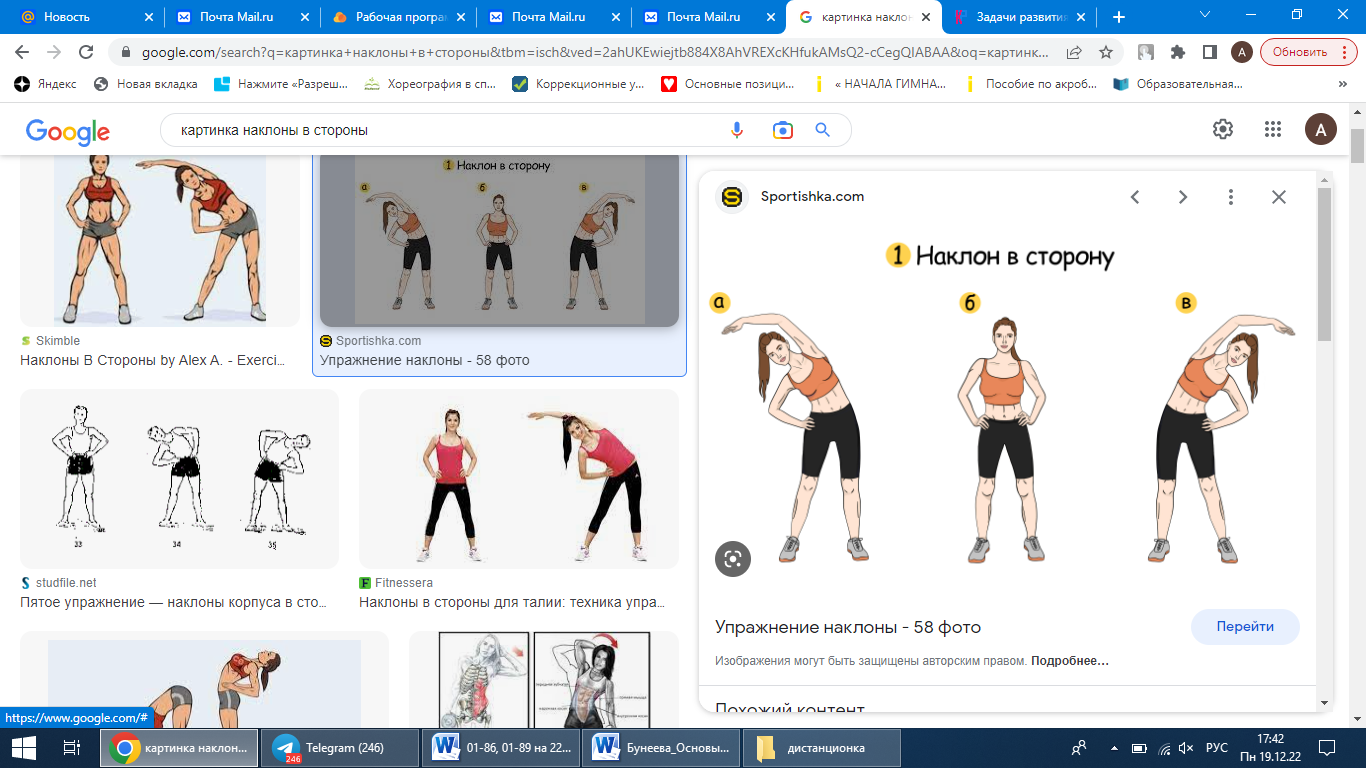
**Цель занятия:** Упражнения на развитие, укрепление и растяжку мышц

**Рекомендуемый комплекс упражнений:**

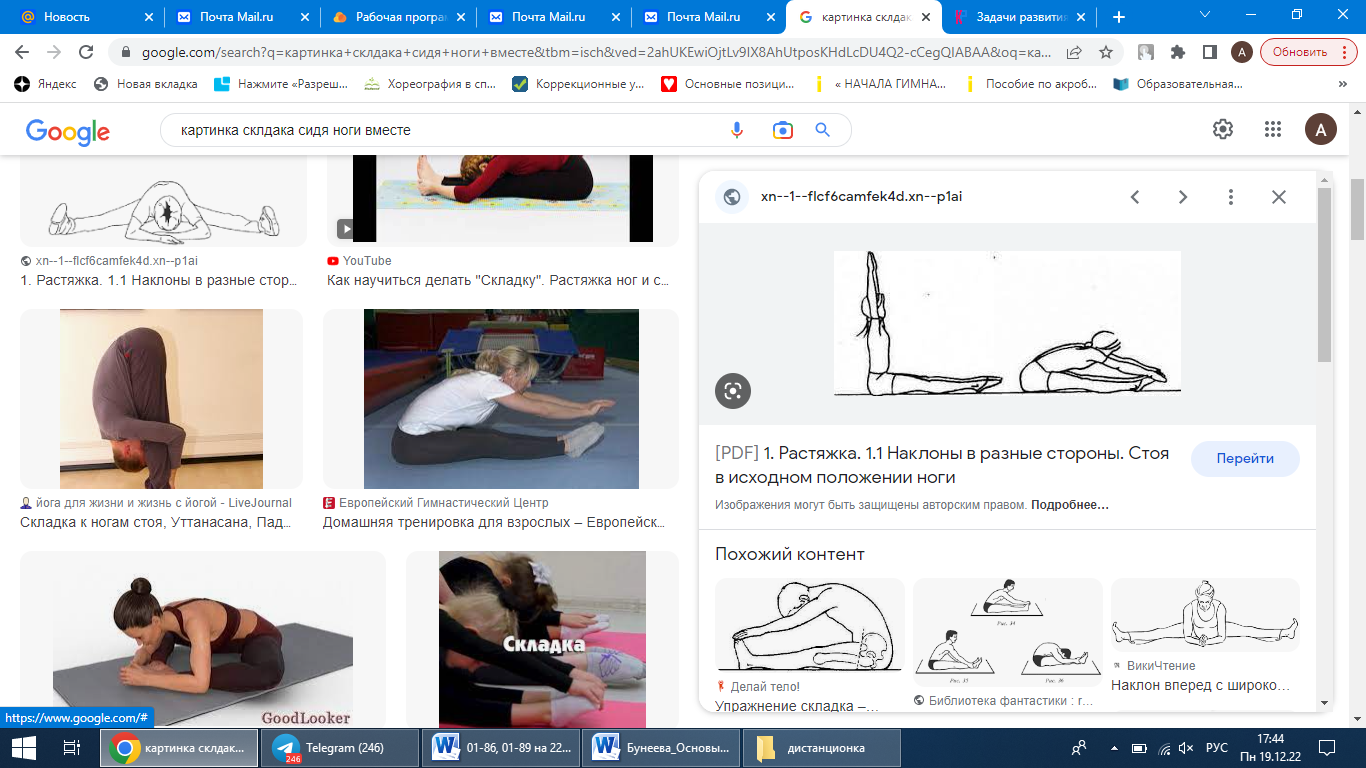
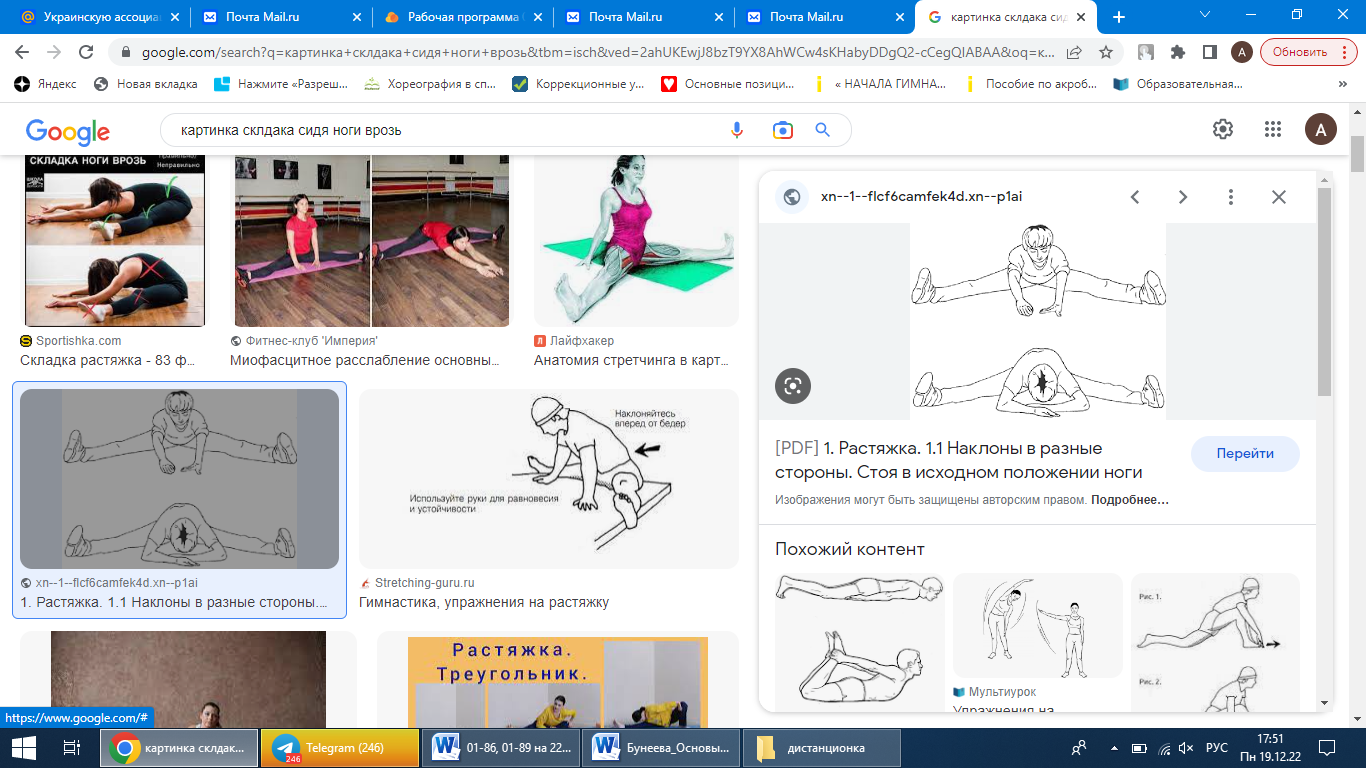
- ходьба в полуприседе и приседе



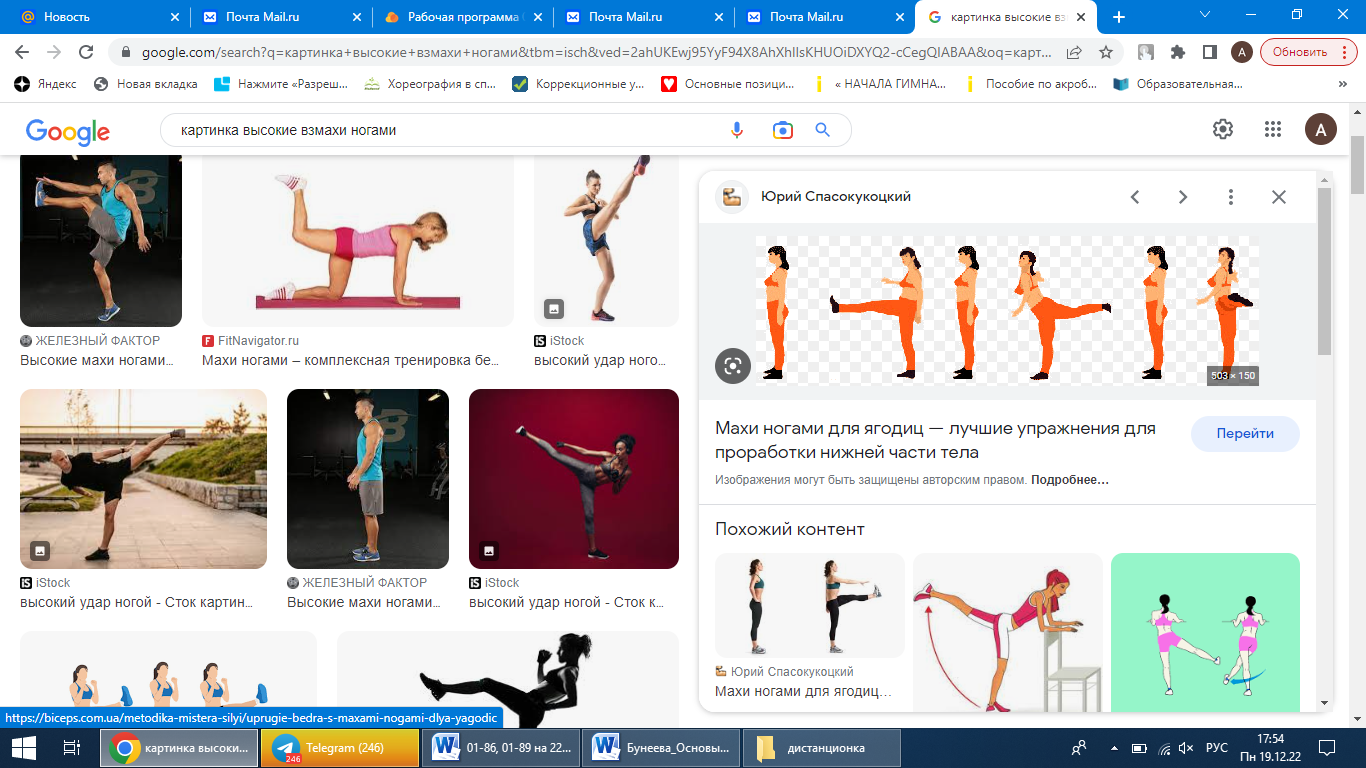
- наклоны в стороны, вперед, назад из положения стоя

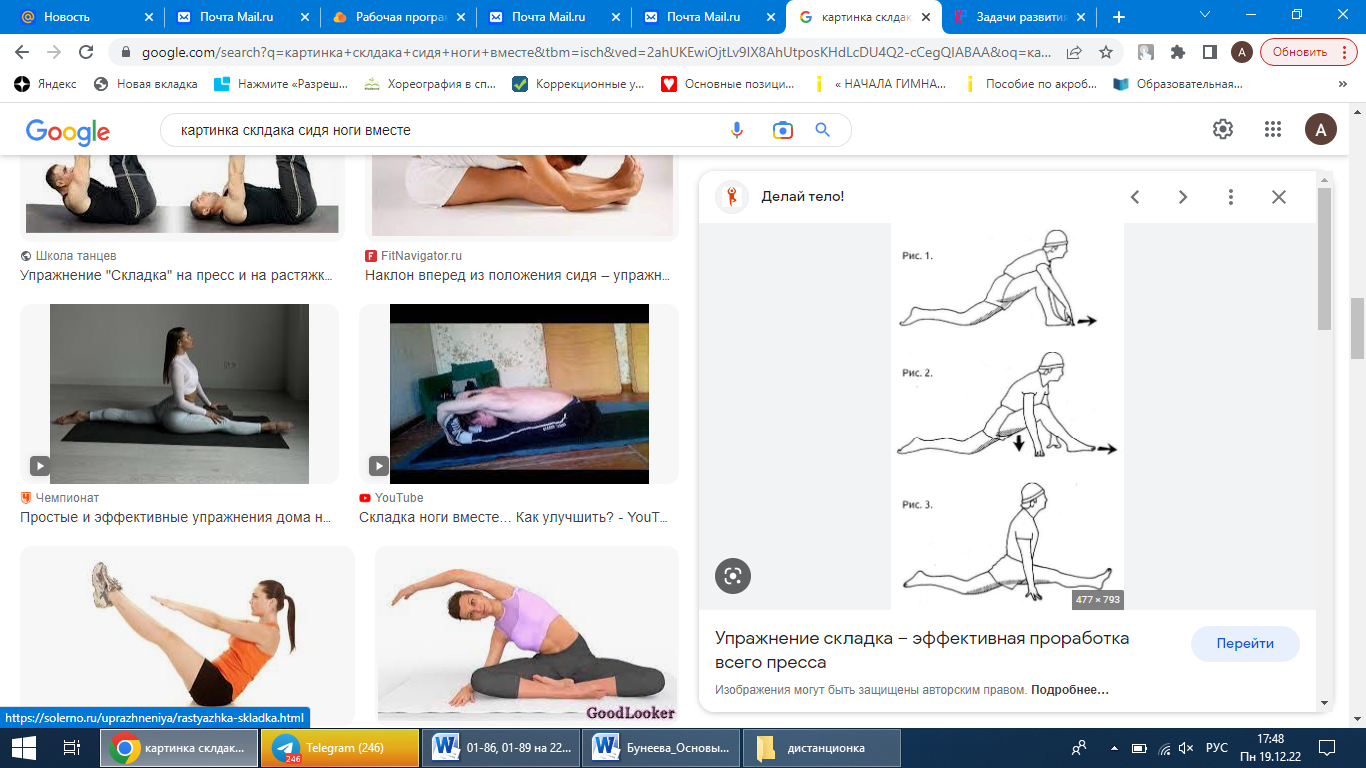
- наклоны вперед к прямым ногам (складка ноги вместе, ноги врозь)

- высокие махи ногами вперед, назад, в стороны



- полушпагаты, шпагаты;



- Упражнения на равновесие: «ласточка»

- Комплекс «Доброе утро»: поза потягивания, поза зародыша, поза угла, поза мостика, поза ребенка, поза кошки, поза горы.

**Домашнее задание**: повторить упражнения по кругу 3 раза

**Обратная связь:**

Фото самостоятельного выполнения задания отправлять в наш чат в ватсап,

на электронную почту [metodistduz@mail.ru](mailto:metodistduz@mail.ru) для педагога Бунеевой Веры Анатольевны, в копию письма [v-buneeva@mail.ru](mailto:v-buneeva@mail.ru)