**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Беляевой Ангелины Николаевны**

**Объединение: Подвижные игры**

**Программа: Подвижные игры**

**Группа: 02-51**

**Дата проведения: 21.12.2023**

**Время проведения: 13:30**

**Тема занятия: Игры малой подвижности. Комплекс ОРУ. Игра «Краски». Игра «Перемена мест».**

**Цели: развивать самостоятельность, смекалку, смелость.**

**ОРУ:**

**И.п**. – стоя, ноги врозь, руки на поясе; 1 – наклон головы вправо; 2 – и.п.; 3 – наклон головы влево; 4 – и.п.

**И.п.** – стоя, ноги врозь, руки на поясе; 1 – наклон головы вперед; 2 – и.п.; 3 – наклон головы назад; 4 – и.п.

**И.п.** – стоя, ноги врозь, руки на поясе; выполнять круговые движения головой – 4 раза вперед-влево-назад-вправо, а затем 4 раза вперед-вправо-назад-влево.

**И.п.** – основная стойка; 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, подняться на носки и потянуться (вдох); 3 – опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4 – руки вниз (выдох)

**И.п.** – ноги вместе, руки к плечам, локти отведены в стороны. На каждый счет круговые движения согнутыми руками: 1 – 4 – вперед; 5 – 8 – назад. Выполнять с большой амплитудой.

**И. п.** – узкая стойка ноги врозь, руки за спиной в «замок». Наклон туловища влево, мышцы живота напрячь. Повторить в другую сторону.

**И. п.** – узкая стойка ноги врозь, руки на пояс. Глубокий наклон туловища вперёд

**Игра «Краски»**

Для игры "Краски" среди участников выбирают одного ведущего-продавца и одного покупателя-монаха, остальные дети становятся красками. Участники-краски сидят в кругу или в беседке, иногда дети становятся в шеренгу. Продавец тихо (на ушко) говорит каждому какой цвет краски ему соответствует . Дети запоминают свой цвет. Монах-покупатель не должен знать цвета красок.

**Правила:**  
Монах заходит в магазин красок и говорит продавцу:  
- Я монах в синих штанах, пришел за краской. - За какой?  
Монах называет цвета (например, красный). В случае, если такого цвета нет, продавец отвечает:  
- Нет такой! Скачи по красной дорожке, на одной ножке, найдешь сапожки, поноси, да назад принеси!  
При этом, монаху дается задание: пройтись уточкой или попрыгать на одной ноге. Если, такой цвет есть, то продавец отвечает:  
- Есть такая! - Сколько стоит? - Пять рублей.  
После этого, монах хлопает по ладони продавца пять раз. Как только прозвучал последний хлопок, участник - «краска» вскакивает и бежит вокруг шеренги. Если монах его догоняет, то сам становится «краской», а тот, кого поймали, становится на его место.

**Игра «Перемена мест»**  
Играющие разделяются на две равные команды. На двух противоположных сторонах зала проводятся две пограничные линии. Одна команда становится за одной линией, другая — за другой. Расстояние между командами не менее 12—15 метров.  
По сигналу руководителя игроки каждой команды одновременно перебегают за противоположную пограничную линию, т.е. команды меняются местами. Передвигаться можно разными способами: бегом, подскоками на двух ногах, прыжками на одной ноге и т.д. Побеждает команда, сумевшая быстрее другой разместиться за противоположной линией.

**Домашнее задание:** самостоятельно выполнить комплекс упражнений ОРУ, изучить игры и правила их проведения.

**Обратная связь:** фото и видео самостоятельного выполнения задания отправлять на электронную почту [metodistuz@mail.ru](mailto:metodistuz@mail.ru) для педагога Беляевой А.Н.