**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**педагога дополнительного образования**

**Боровских Игоря Владимировича**

**Дата проведения:** 19 декабря 2022 года в 18ч.20мин.

**Объединение:** «Подвижные игры»

**Программа:** «Подвижные игры»

**Группа:** 02-63

**Тема: Игры с прыжками. Комплекс ОРУ. Игра «Салка на одной ноге». Игра «Кто первый?».**

**Цель занятия**:

1. Приобщение к физической культуре и спорту.

2. Развитие всесторонней физической подготовки .

***Задачи:***

1. Воспитание потребности к самостоятельным занятиям физическими

упражнениями, подвижными и активными играми и использование их в свободное время.

2. Укрепление здоровья, обеспечение умственной и физической

работоспособности детей

Ход занятия:

1.**Подготовительная часть -5 мин.**

1. Соблюдение правил ТБ во время занятий подвижными играми.

 **Разминка.**

(Подготовить организм к дальнейшей работе, обратить внимание на осанку)

Важно уметь не только нагрузить мышцы, но и вовремя разгрузить их. Перед началом любой тренировки все суставы и основные группы мышц должны быть размяты, растянуты и готовы к нагрузкам.

**Комплекс общеразвивающих упражнений**

**Упражнение 1 «Разминка»**

Ребёнок встаёт на коврик прямо, ноги на ширине плеч. Вдох - руки тянутся вверх, встаёт на носочки. Выдох - опускается на полную стопу, руки вдоль туловища. Повтор 5 раз.

**Упражнение 2 «Повороты и наклоны головы влево и вправо»**

Медленно поворачиваем голову влево, затем возвращаем голову в исходное положение. Так же совершаем повороты головой вправо, затем снова в исходное положение. По 5 раз в каждую сторону.

**Упражнение 3 «Разминка на суставы рук»**

Совершаем круговые движения по часовой и против часовой стрелки в плечевых суставах по 5 раз в каждую сторону. Круговые движения в локтевых и лучезапястных суставах вперёд и назад. Повтор 5 раз.

Сжимаем и разжимаем кисти рук в кулачки 5-10 раз.

**Упражнение 4 «Растяжка боковых мышц туловища»**

Работаем на вдохе и выдохе. Делаем наклоны в сторону. Потянуться туловищем влево 5 раз, а затем вправо 5 раз. Повороты туловища делаем медленно, сначала вправо, потом влево. По 5 поворотов в каждую сторону.

**Упражнение 5 «Повороты тазом влево и вправо»**

Ставим руки на бедра и совершаем круговые движения тазом в левую и правую сторону, по 5 раз в каждую сторону.

**Упражнение 6 «Разминка на суставы ног»**

Совершаем вращательные движения по часовой и против часовой стрелки в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах. Упражнение делаем не спеша, удерживаем равновесие. По 5 раз на каждый сустав, затем все те же движения повторяем на другой ноге.

**Упражнение 7 «Перекаты с пятки на носок»**

Укрепляем мышцы голени и голеностопный сустав. Повтор 5-10 раз.

**Упражнение 8 «Кошка»**

Встаём на четвереньки на мягкий коврик. Выгибаем спину колесом, затем возвращаем в исходное положение, прогибая её в пояснице. Повтор 5 раз.

**Упражнение 9 «Формирование правильной, красивой осанки»**

Опускаем таз на пятки и руками тянемся вперёд, растягивая мышцы спины. Выполнять 5-6 раз.

Заканчиваем зарядку диафрагмальным дыханием. Ребёнок лежит на спине и дышит животом, носом делая вдох, втягивая животик. На выдохе - животик выпячиваем, выталкивая воздух. Повтор 5 раз.

3.**Основная часть.**

**Салка на одной ноге (разучивание):**

Дети расходятся по площадке, закрывают глаза, руки у всех за спиной. Ведущий проходит среди них и незаметно одному в руки кладет платочек. На слово **«Раз, два, три, смотри!»** дети открывают глаза. Стоя на месте, они внимательно смотрят друг на друга: **«Кто же салка?»** Ребенок с платком неожиданно поднимает его вверх и говорит: **«Я салка!»** Участники игры, прыгая на одной ноге, стараются уйти от салки. Тот, кого он коснулся рукой, идет водить. Он берет платочек, поднимает его вверх, быстро говорит слова: **«Я салка!»** Игра повторяется.

Правила

1. Если ребенок устал, он может прыгать поочередно то на правой, то на левой ноге.

2. Когда меняются салки, играющим разрешается вставать на обе ноги.

3. Салка тоже должен прыгать, как все играющие, на одной ноге.

**«Кто первый» (разучивание):**

Ход игры.

В середине площадки находятся обручи (4-6) – на расстоянии 1-2 шагов один от другого. На одной стороне площадки раскладываются в одну линию флажки так, чтобы каждый флажок приходился против обруча. На другой стороне площадки проводится линия. За ней размещаются 4-6 звеньевых колонн. Каждое звено выстраивается против своего обруча.
По сигналу «Начинай!» - первые в колоннах бегут каждый к своему обручу, приседают и взяв обруч в руки, ставят его вертикально, прижав одной рукой к полу (к земле). После слов: «Раз, два, три – беги!» - бегут дети, стоявшие в колонне вторыми. Они пролезают в обруч, добегают до флажков и поднимают их вверх.
Затем, положив флажки на место, дети сменяют своих товарищей, державших обруч, те бегут в конец колонн, а оказавшиеся в них первыми бегут за флажком по сигналу: «Раз, два, три – беги!» Каждый раз, когда первый из колонны убегает за флажком, колонна приближается к линии. Когда дети, державшие обруч в самом начале игры, тоже пробегут и поднимут флажки, игра заканчивается. Выигрывает та колонна, в которой большее число участников первыми подняли флажок.

 **Заключительная часть.**

Упражнения на восстановление дыхания:

-  ходьба с упражнениями на восстановление дыхания;

- сидя на коврике наклоны поочередно к правой, левой ноге.

**5. Домашнее задание:** сгибание и разгибание рук в упоре лежа, провести краткий анализ занятия, что получилось у них в домашних условиях, какие трудности возникли. Обратная связь в WhatsApp (т. 89005962306), выслать фото с выполнением упражнений и на почту **metodistduz@mail.ru**.