**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Дымчак Александр Александрович**

Объединение: Подвижные игры

Группа: 01-48, 01-47.

Дата проведения: 28.12.2022

Время проведения: 10:30-12:00; 13:30-15:00.

**Тема занятия:** Игровые эстафеты. «Стрекозы», «На новое место»

**Цель занятия:** Физическое развитие и формирование его эмоциональной сферы детей.

**РАЗМИНКА**

**1. Ходьба с подъемом колен**

Начинаем разминку с ходьбы на месте. Поднимайте колени вверх, синхронно двигая руками вдоль туловища. Не стоит слишком усердствовать, начните разминку в мягком спокойном темпе.

**Сколько выполнять:** 18-20 подъемов колен всего.

**2. Подъем рук и колен**

И еще одно мягкое разогревающее упражнение. Продолжайте поднимать колени, но теперь включите в работу руки. Поднимайте руки вверх над головой и опускайте вниз, сгибая в локтях.

**Сколько выполнять:** 18-20 подъемов колен всего.

**3. Вращение плечами**

Опустите руки вдоль туловища и начните выполнять вращательные движения плечами по кругу. Понемногу увеличивайте амплитуду, стараясь хорошо размять плечевые суставы.

**Сколько выполнять:** 5 вращений в одну сторону, затем 5 вращений в другую сторону.

**4. Вращение локтями**

Перед тренировкой обязательно разомните локтевые суставы, которые получают сильную нагрузку во время тренировки верхней части тела. Для этого поднимите руки параллельно полу и выполните вращательные движения предплечьями.

**Сколько выполнять:** 5 вращений в одну сторону, затем 5 вращений в другую сторону.

**5. Вращение руками**

Продолжаем разминку перед тренировкой вращениями рук. Поднимите руки вверх над головой и начните вращать ими, хорошо разминая плечевые суставы. Двигайте руками широко и амплитудно, вращения не должны быть вялыми.

**Сколько выполнять:** 5 вращений вперед, затем 5 вращений назад.

**6. Вращение тазом**

Положите руки на талию, ноги расставьте шире плеч. Начните вращать тазом по кругу, как будто стараетесь нарисовать круг ягодицами. Стопы не отрываются от пола, вращение происходит за счет движений таза, а не корпуса.

**Сколько выполнять:** 5 вращений в одну сторону, затем 5 вращений в другую сторону.

**7. Вращение ногами**

Руки остаются лежать на талии, ноги поставьте ближе друг к другу. Оторвите одну ногу от пола и начните вращать ей по кругу, разминая тазобедренный сустав. Колено как будто описывает круг, туловище остается стабильным.

**Сколько выполнять:** 10 вращений всего на обе ноги сначала вперед, потом 10 вращений всего на обе ноги назад.

**8. Вращение коленями**

Наклоните корпус, слегка согните колени и положите на них ладони. Начните вращать коленями, пятки не отрываются от пола. Это отличное упражнение для разминки коленных суставов, которые получают сильную нагрузку во время тренировок.

**Сколько выполнять:** 7 вращений в одну сторону, затем 7 вращений в другую сторону.

**9. Вращения стопой**

Встаньте прямо, положите руки на талию. Поднимите колено вверх. Начните вращать стопой, хорошо разминая голеностопный сустав. Старайтесь вращать только стопой, сохраняя голень и бедро неподвижными.

**Сколько выполнять:** 5 вращений в одну сторону и 5 вращений в другую сторону на одну ногу, затем то же самое на другую ногу.

**10. Разведение рук для плеч, спины и груди**

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Руки разведены в стороны и параллельны полу. Затем перекрестите руки, сводя их у груди. Во время выполнения этого упражнения для разминки перед тренировкой почувствуйте приятное растяжение в спине между лопаток.

**Сколько выполнять:** 8-10 повторений

**11. Разведение локтей для дельт и плечевых суставов**

Останьтесь стоять прямо, согните руки в локтях под прямым углом и поднимите их параллельно полу. Сведите руки вместе. Затем широко разведите руки в стороны, не опуская локти. Почувствуйте работу плечевых суставов и напряжение в дельтах (мышцы плеч) и трицепсах (мышцы задней поверхности рук).

**Сколько выполнять:** 8-10 повторений.

**12. Наклоны в сторону для пресса и косых мышц**

И еще одно эффективное упражнение для пресса и косых мышц. Положите руки на пояс и начните выполнять попеременные наклоны вправо и влево, вытягиваясь за вытянутой вверх рукой. Также это упражнение полезно для снятия напряжение со спины и выпрямления позвоночника.

**Сколько выполнять:** 8-10 наклонов всего.

**13. Наклоны к полу с разворотом**

Встаньте прямо, руки разведите в стороны, ноги поставьте широко. Начните делать наклоны к полу, разворачивая корпус и стараясь дотронуться пола сначала одной рукой, потом другой. Держите спину прямой, не напрягайте шею, отводите плечи от ушей.

**Сколько выполнять:** 8-10 наклонов всего.

**14. Боковые выпады для разминки ног**

Расставьте широко ноги, руки сложены возле груди. Начните приседать, перенося вес тела на правую ногу до параллели с полом. опускаясь в боковой выпад. Левая нога остается полностью выпрямленной. Затем выпрямитесь и сделайте выпад на левую ногу. Выполняйте перекаты в боковом выпаде для качественной разминки ног перед тренировкой.

**Сколько выполнять:** 8-10 выпадов всего.

**15. Подтягивание стоп для растяжки квадрицепса**

Встаньте прямо, руки опустите вдоль туловища. Согните ногу и подтяните рукой стопу к ягодицам. Задержитесь на секунду, растягивая квадрицепс (переднюю поверхность бедра). Затем вернитесь в исходной положение и подтяните стопу другой ноги к ягодицам.

**Сколько выполнять:** 8-10 подтягиваний стопы всего.

**16. Восстановление дыхание с приседанием**

Это упражнение лучше подойдет тем, кто чувствует головокружение при наклоне головы к полу как в предыдущем упражнении. Присядьте со скрещенными у груди руками делая глубокий вдох. На глубоком выдохе полностью выпрямитесь и поднимите руки над головой.

**Сколько выполнять:** 8-10 наклонов

Переходим по ссылки:

**https://goodlooker.ru/razminka-pered-trenirovkoi.html**

**Основная часть**

**1. Игровые эстафеты.**

домашней версии:

#### **Приоденься**

Возьмите два мешка, коробки или корзинки. Положите в них шляпы, шапки, галстуки, жилетки и другие предметы одежды. Игрокам снова нужно разделиться на две команды и встать друг за другом. По сигналу первый игрок от каждой команды подбегает к ящику, берет оттуда какой-нибудь предмет и надевает.

Затем возвращается к своей команде и передает этот предмет следующему участнику. Тот должен надеть его, подбежать к ящику, надеть еще что-нибудь, вернуться, передать оба предмета третьему игроку и так далее.

#### **Охота на обувь**

Для этой игры всем участникам понадобится их обувь. Но обувать нужно только один кроссовок или ботинок, а вот второй все должны сложить в одну коробку. Дальше игроки делятся на команды и выстраиваются друг за другом. По сигналу игроки от обеих команд по очереди подбегают к коробке и ищут там свою обувь. Сжульничать тут никак не получится!

#### **Официанты**

Раздайте всем игрокам одноразовые тарелки. Еще каждой команде дайте по одному небольшому мячику. Первый игрок кладет мяч на поднос, поднимает его над головой и бежит к другому концу комнаты, после чего возвращается обратно и передает мяч дальше. Расставьте препятствия, которые игрокам нужно будет обходить — так удерживать мяч на подносе станет еще сложнее!

#### **Передай шарик**

Раздайте всем командам воздушные шарики. По сигналу первый игрок в команде должен под ногами передать шарик второму. Тот передает шарик третьему над головой. Все остальные игроки тоже чередуют способы передачи шариков. Последний игрок выбегает вперед и лопает шарик, чтобы показать, что они закончили. Если детей пугает шум лопающихсяшариков, придумайте другой сигнал.

#### **Найди картинку**

Эта игра точно понравится детям помладше! Соберите для нее разные книги с картинками и сложите их в коробку. Заранее посмотрите, какие картинки там есть, и перерисуйте геометрические фигуры, животных, растения, еду и другие иллюстрации.

Расставьте стулья для всех участников. Положите на каждый стул по одной карточке с рисунком. Первый участник команды по сигналу берет картинку со своего стула, подбегает к ящику с книгами и листает их, пытаясь найти там те же рисунки, что изображены на его карточке. Он показывает найденную картинку ведущему, а очередь переходит к следующему участнику.

**2. «На новое место».**

Играющие образуют круг и рассчитываются по порядку номеров. Водящий занимает место в центре круга. Он громко называет два каких-либо номера. Вызванные номера должны немедленно поменяться местами. Воспользовавшись этим, водящий старается опередить одного из них и занять его место. Если ему это удастся, то тот, кто останется без места, идет водить. Номера, присвоенные участникам в начале игры, не должны меняться, когда тот или иной из них временно становится водящим.

**3. «Стрекозы»**

Две команды выстраиваются в колонны по одному. Нарасстоянии 15-20 м от них проводится черта. По сигналу руководителя первые и вторые номера каждой команды, взявшись за руки, бегут за черту. Первые номера остаются на

новом месте, а вторые возвращаются, берутся за руки с третьими игроками и опять бегут до черты. Затем остаются вторые номера, а третьи возвращаются, чтобы объединиться с четвертыми, и т. д. Побеждает команда, все игроки которой первыми окажутся на другой стороне.

**Домашнее задание**:

**ВОПРОС.**

Какая твоя любимая новогодняя игра?

Ответ отправить на почту.

**Обратная связь:**

Ответ самостоятельного выполнения задания отправлять на электронную почту [metodistduz@mail.ru](mailto:metodistduz@mail.ru) для педагога Дымчака А.А.