**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Белоусова Александра Викторовича**

Объединение – «Подвижные игры»

Программа - «Подвижные игры»

Группа – 02-62

Дата проведения: - 20.12.2022.

Время проведения: 13.30-15.00

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

**Цель занятия:**

**Рекомендуемый комплекс упражнений:**

Выполните разминку:

1.Встать прямо, ноги немного расставить и слегка согнуть в коленях.

Сначала поднять вверх одну руку и потянуться.  Затем руку свободно опустить вниз.

То же самое выполнить другой рукой. Голова чуть запрокинута.

Повторить упражнение 6 раз.

2.Встать прямо, ноги на ширине плеч, левая рука на поясе.

Правой рукой обхватить голову и наклонить ее вправо.

Зафиксировать это положение 10-20 секунд. Отдохнуть 10

секунд. Повторить 8 раз для каждой руки.

3. Стать спиной к стене, опираясь ладонями о стену.

Медленно присесть, скользя пальцами по стене. Следить за тем, чтобы спина оставалась прямой. Фиксировать эту позу 10-20 секунд. Повторить 4-6 раз.

**Правила игры «Краски». Ход игры:**

Монах приходит в магазин красок и обращается к продавцу:

- Я монах в синих штанах, пришел за краской.

- За какой?

Монах называет цвет краски (например, голубой). Если такой краски нет, то продавец отвечает:

- Нет такой! Скачи по голубой дорожке, на одной ножке, найдешь сапожки, поноси, да назад принеси!

Задания для монаха могут быть разные: проскакать на одной ножке, пройти уточкой, вприсядку или как-то по другому.

Если названная краска в магазине присутствует, то продавец отвечает монаху:

- Есть такая! - Сколько стоит? - Пять рублей (Монах громко хлопает по ладони продавца пять раз).

При последнем хлопке названная "краска" вскакивает со своего места и бежит вокруг беседки или шеренги остальных детей. Монах пытается ее догнать. Если он догоняет краску, то сам становится краской, а пойманный участник-краска становится покупателем-монахом и игра продолжается.

Если же монах не смог поймать краску, то игра начинается сначала.

**Правила игры: «Перемена мест».**

**Подготовка.** Игроки двух команд, стоя в шеренгах лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки (за линиями своих "домов"), приседают и кладут руки на колени. По сигналу все игроки, прыгая из глубокого приседа, продвигаются вперёд, стараясь быстрее пересечь линию противоположного "дома". Затем следуют прыжки в обратную сторону, но в игре не участвует тот, кто пересёк линию "дома" последним. Игра продолжается до тех пор, пока на площадке не останутся 2-3 самых выносливых прыгуна.

Побеждает команда, которая по окончании игры сохранила больше прыгунов.

**Домашнее задание**:

Выучить правила игры «Краски», «Перемена мест»

**Обратная связь:**

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