**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Дымчак Ольга Николаевна**

Объединение: Вольная борьба

Группа: 01-64, 01-65

Дата проведения: 29.12.2022.

Время проведения: 09:00-10:30; 12:20-13:50.

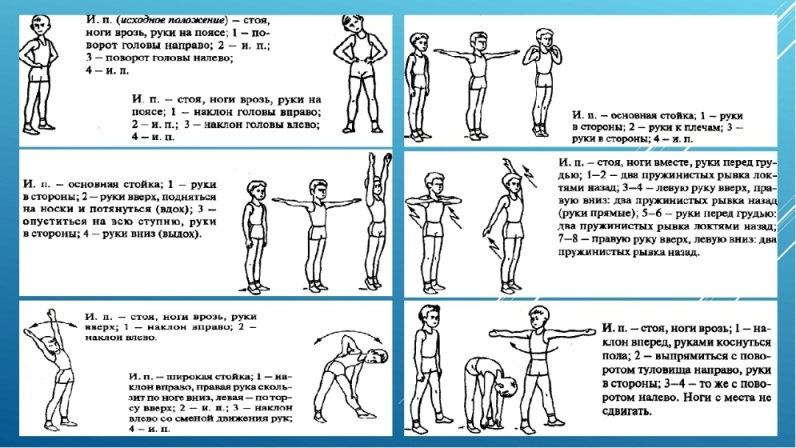
**Тема занятия:** Игры на координацию движений. Упражнения с предметами. Командные игры.

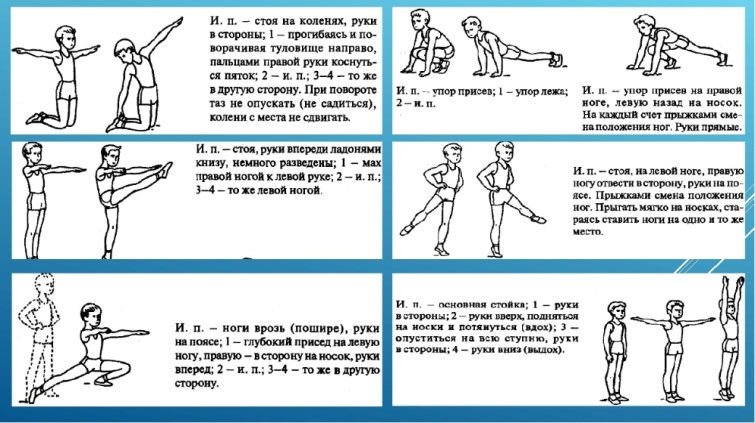
**Цель занятия:**

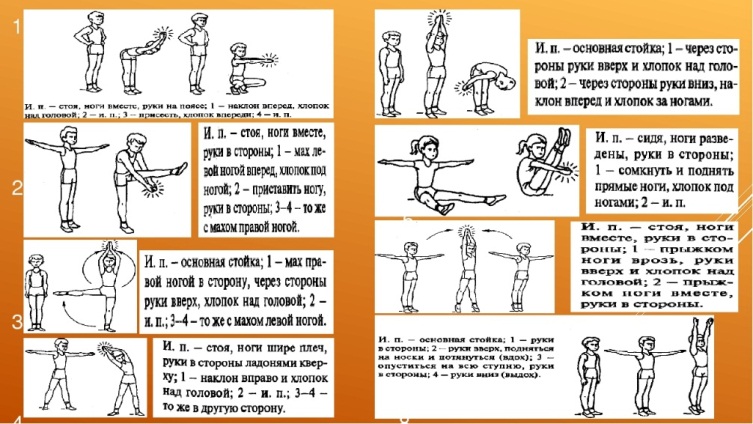
**1. Развить координацию движений,** реакцию, умение быстро принимать решение.

2. Укрепить подвижность суставов, силу мелких групп мышц за счет упражнений с предметами.

**ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

****

**

**

**ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

**1. Игры на координацию движений.**

**Острова**

Игра помогает разбить навыки прыганья, координации движений, концентрации внимания

Необходимый инвентарь: небольшие коврики-пазлы.

Разложите коврики на полу в разных местах на расстоянии 30 см друг от друга. Покажите, как нужно перепрыгивать с коврика на коврик. После того как ребенок выполнит задание, попробуйте разложить коврики квадратом, кругом, зигзагом и т. д.

Для усложнения задания можно просить ребенка прыгать на одной ноге, с прихлопами и т. д.

**Мостик**

Игра помогает развить координацию движений, равновесие и концентрацию внимания

Необходимый инвентарь: скакалка или ремень, небольшие коврики-пазлы,

Коврики раскладываются на полу на расстоянии метра друг от друга. Это островки посреди реки. А ребенок — это отважный путешественник. С помощью скакалки, которую он перекидывает с островка на островок, он прокладывает себе путь на другой берег.

**Маленькие силачи**

Игра укрепляет мышцы и координирует движения и массы

Необходимый инвентарь: игрушки разного размера

Ребенок должен взять игрушку в руки и поднять ее над головой. Начинать надо с маленьких игрушек. В качестве поддержки взрослый тоже может выполнять это задание, подбадривая его словами:

*Мы с Дениской силачи,  
Поднимаем кирпичи.  
Делаем все очень ловко,  
Вот что значит тренировка!*

Игрушку можно поднимать одной рукой, затем двумя.

Так постепенно переходите к более тяжелым игрушкам.

Такая простая игра несколько раз в неделю поможет ребенку укрепить мышцы рук.

**Подпрыгни до ладошки**

Игра развивает ловкость, быстроту реакции и движений

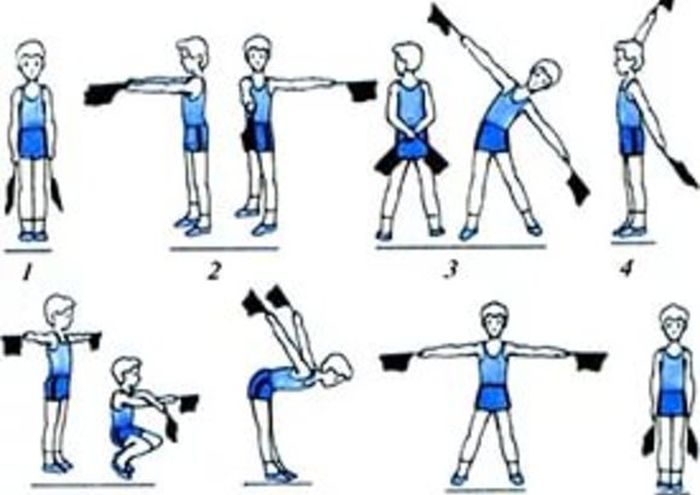
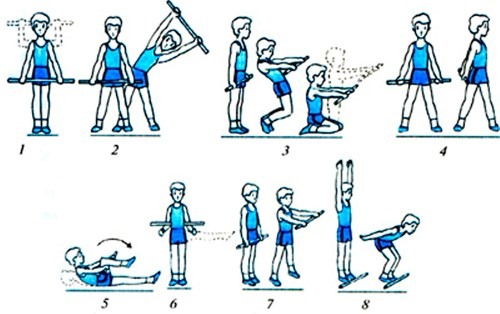
Взрослый протягивает руку над головой ребенка и предлагает ребенку дотянуться до своей ладони рукой, а затем подпрыгнуть повыше — так, чтобы дотянуться до ладони головой. Руку взрослый держит на небольшом расстоянии от головы ребенка. Можно предложить малышу подпрыгнуть и достать рукой игрушку или колокольчик, который взрослый держит.

**Прыжки в длину**

В парке можно устроить прыжки в длину. Для этого на землю нужно положить параллельно две палки и постараться перепрыгнуть через обе.

Расстояние между палками следует увеличивать соответственно успехам ребенка.

**2. Упражнения с предметами.**



**ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

****

**Домашнее задание**:

Для самостоятельно изучение: Командные игры.

**Обратная связь:**

Фото самостоятельного выполнения задания отправлять на электронную почту [metodistduz@mail.ru](mailto:metodistduz@mail.ru) для педагога Дымчак О.Н.

(ФИО)